ААРОН БЕК

УЗНИКИ НЕНАВИСТИ

КОГНИТИВНАЯ ОСНОВА ГНЕВА, ВРАЖДЕБНОСТИ И НАСИЛИЯ

Table of Contents

Примечания

ААРОН БЕК

УЗНИКИ НЕНАВИСТИ

КОГНИТИВНАЯ ОСНОВА ГНЕВА, ВРАЖДЕБНОСТИ И НАСИЛИЯ

Аарон Т. Бек
Узники ненависти: когнитивная основа гнева, враждебности и насилия

Prisoners of Hate
© 1999 by Aaron T. Beck, M.D.

© Перевод на русский язык ООО «Прогресс книга», 2022
© Издание на русском языке ООО «Прогресс книга», 2022
© Серия «Когнитивно-поведенческая психотерапия», 2022

Отзывы о книге Аарона Т. Бека «Узники ненависти»

«Возбуждающий и очень своевременный материал».

Журнал Kirkus Reviews

«Аарон Бек на протяжении всей жизни занимается научными исследованиями и практической терапией… Он посвятил свою карьеру тому, чтобы показать, как можно развить, натренировать рациональную сторону человеческой натуры с целью преодолеть безжалостное наследие не имеющих к ней отношения эволюционных императивов и трагических последствий индивидуальных травм. Рассматривая смягчение конфликтов, возникающих вследствие столкновения не разных интересов, а ошибочных суждений и психологических импульсов, не подвергшихся рациональному осмыслению, эта книга помогает как неспециалистам, так и профессионалам понять наиболее важные аспекты того, как человек может использовать свой разум».

Йан С. Лустик – заведующий кафедрой и профессор политических наук, Университет Пенсильвании

«Этот замечательный синтез различных идей венчает достижения в когнитивно-поведенческой терапии. Оказывается, те же самые причины, которые вызывают импульсы насилия у отдельно взятого индивидуума, ответственны за насилие, творимое коллективно. Во время холодной войны у Запада был очень удобный враг, находившийся на комфортном расстоянии; сейчас, когда НАТО доминирует в мире, ближайшие соседи нападают друг на друга. Это очень своевременная книга, содержащая убедительную аргументацию, ярко иллюстрированную живыми, говорящими примерами».

Сэр Дэвид Голдберг, профессор психиатрии, Институт психиатрии (Лондон)

«Здесь ведущий авторитет в области изучения и терапии депрессий обращает свой взор и клинический опыт на описание когнитивных источников чувств озлобления/злобы и враждебности. Как показывает доктор Бек, ненависть и насилие приносят боль не только тем, на кого эти проявления направлены, но и другой стороне – тем, кто осуществляет какие-либо вредоносные, незаконные или аморальные действия. Враждебность и гнев могут стать привычными, и их, как и другие вредные привычки, можно преодолеть. В чем способна оказать помощь эта прекрасная книга».

Доктор Дэвид Т. Люккен, почетный профессор психологии, Университет Миннесоты

«Отличная книга, очень востребованная в современном мире. Доктор Бек использует как свои огромные знания, так и свой творческий интеллект, чтобы сделать эту книгу, содержащую множество его советов и идей, поразительно практичной и одновременно ни в коем случае не очень сильно ее упростить».

Доктор медицины Эдвард М. Хеллоуэлл, автор книг «Worry» и «Connect»

Предисловие для «Узников ненависти»

Удивительные и потрясающие современные достижения в науке, технике и технологиях, свидетельствующие о торжестве человеческого разума, идут бок о бок с его иррациональной жестокостью и даже дикостью, порождающими ужасы войн и кровавую бессмысленность уничтожения больших групп людей по этническому, религиозному или политическому признакам.

Эта очень важная книга точно и квалифицированно описывает такие, увы, частые явления человеческой жизни, как агрессия, злость и ненависть. Ясное и целостное описание агрессивных феноменов и причин их возникновения в контексте когнитивной психологии и психотерапии, а также механизмы разрешения причин, а не компенсации последствий этих проблем и «вредных привычек» нашего мышления делают ее подарком не только для специалистов – психологов, психотерапевтов, психиатров и социальных работников, социологов и политиков, но и для большинства людей, и человечества в целом. Она может стать путеводной нитью на исцеляющем пути и спасительным лекарством от конфликтов и столкновений на уровне от отдельных людей или пар до малых и больших групп, даже государств и человеческой цивилизации.

Основатель когнитивной терапии А. Бек помог человеческой общности осознать целый комплекс явлений, которые при прямом наблюдении кажутся различными и несвязанными. Раскрытие когнитивных механизмов злости, ненависти и насилия позволяет выйти на новый уровень решения этих давних эмоциональных проблем, групповых и государственных конфликтов. Доктор Бек отмечает, что люди достаточно хорошо умеют решать свои проблемы. Трудности возникают, когда в дело вступают обида, гнев, подозрение и недоверие. Ненависть и насилие приносят боль не только тем, на кого они направлены, но и другой стороне – тем, кто осуществляет какие-либо вредоносные, незаконные или аморальные действия.

Враждебность и гнев могут стать привычными явлениями жизни, но они, как и другие вредные привычки, преодолимы. Для чего может оказаться весьма полезной эта замечательная книга. Она раскрывает специфику мышления и поведения, приводящего к гневу, ненависти и насилию. Оказывается, те же самые причины, которые вызывают импульсы насилия у отдельно взятого индивидуума, ответственны за насилие в коллективах, группах, на национальном и межгосударственном уровне. Нарциссически-экспансивный и альтруистически-гуманистический режимы мышления и поведения имеют особое значение в отношениях между группами или нациями. Типы убеждений, которые являются частями каждого из этих режимов, дают некоторые подсказки, от каких убеждений следует избавляться, а какие – наоборот укреплять. Хотя причины конфликтов многочисленны и сложны, их решения могут стать легче, если уделять больше внимания проблемам психологии лидеров и их последователей с обеих сторон. Конфликтующим сторонам – от супружеских пар до национальных лидеров – следует тренировать у себя умение отбрасывать субъективные смыслы, приписываемые друг другу в процессе общения, и сосредоточиваться на объективных моментах, составляющих смысловое содержание взаимоотношений.

Аарон Темкин Бек родился 18 июля 1921 года в городе Провиденс (Род-Айленд, США). Он – младший из четырех детей в семье еврейских иммигрантов из Российской империи. Его отец, Гарри Бек (Гершл Бык, 1884–1968), был издателем и уроженцем города Проскурова (с 1954 г. – Хмельницкий, областной центр на западе Украины), иммигрировавшим в США в 1906 году. Мать, Элизабет Темкин (1889–1963), иммигрировала в США из Любеча[1], являлась общественным деятелем еврейской общины Провиденса. 18 июля 2021 года А. Т. Бек отметил столетний юбилей, а 1 ноября 2021 году ушел из жизни в своем доме в Филадельфии, окруженный любящими детьми и внуками.

А. Т. Бек учился в Университете Брауна и окончил его с отличием в 1942 году. Став психиатром, он вскоре получил психоаналитическую подготовку, но, разочаровавшись в психоанализе, создал собственную модель депрессии и новый метод лечения аффективных расстройств, который получил название «когнитивная терапия». Работая с пациентами, находившимися в состоянии депрессии, и проведя целый ряд исследований, Бек обнаружил, что они испытывали потоки негативных мыслей, которые, казалось, возникали спонтанно. Он назвал эти когниции «автоматическими мыслями» и выяснил, что их содержание делится на три категории: негативные представления о себе, мире и будущем. В ходе дальнейших исследований Бек нашел подтверждения того, что когнитивные паттерны мышления взаимосвязаны и образуют когнитивную триаду депрессии. Ученый стал помогать пациентам выявлять и оценивать эти мысли и открыл, что благодаря этой работе пациенты начинали мыслить более реалистично. В последующем изменения приводили к тому, что эмоционально они чувствовали себя лучше и демонстрировали более функциональное поведение. Одновременно с Альбертом Эллисом Бек развил эти ключевые идеи в целое направление психотерапии – когнитивно-поведенческую терапию, объяснив, что разные расстройства связаны с разными типами искаженного мышления. Он обнаружил, что искаженное дисфункциональное мышление оказывает негативное влияние на поведение человека независимо от того, какой тип расстройства у него был. Выявил, что частые дисфункциональные автоматические мысли раскрывают основные убеждения человека. В итоге Бек выстроил систему терапевтических методов и структурированную терапию, направленные на изменение дисфункционального мышления и поведения. С тех самых пор он и другие специалисты успешно адаптировали этот терапевтический подход для работы с широким спектром расстройств и проблем.

Аарон Бек на протяжении всей жизни занимался научными исследованиями и практической терапией. Он посвятил свою деятельность тому, чтобы показать, как можно развить и натренировать рациональную сторону человеческой натуры с целью преодолеть безжалостное наследие не имеющих к ней отношения эволюционных императивов и трагических последствий индивидуальных травм. Рассматривая смягчение конфликтов, возникающих вследствие не столкновения разных интересов, а ошибочных суждений и психологических импульсов, не подвергшихся рациональному осмыслению, эта книга помогает как обычным людям, так и профессионалам понять наиболее важные аспекты того, как человек может использовать свой разум. Данный научно-практический труд содержит убедительную аргументацию, ярко иллюстрированную живыми и наглядными примерами.

Стоит отметить, что, как и Эпиктет, А. Т. Бек следовал описанным в этой книге полезным функциональным принципам и философии в профессиональной и обычной жизни. Мне посчастливилось самому стать очевидцем и свидетелем удивительно открытого, миролюбивого, терпеливого, поддерживающего и продуктивного общения Тима Бека, как называли его друзья, и в аудиториях Института Бека, и в личных беседах, и в переписке. Так важно было обнаружить, что все, о чем доктор Бек писал в своих трудах, он воплощал в собственной жизни – открытость, поддержку, эмпатию, партнерский диалог в духе Сократа, уважительно и корректно помогая мыслям людей направиться к тем ярким и потрясающим перспективам, которые он прозорливо и широко видел сам, щедро и бережно открывал для собеседника. Его жизнь стала ярким примером наполненности и смысла, ценности выбора и приверженности делу жизни, важному для всего человечества, жизнестойкости, целеустремленности и человеколюбия. Он подарил всем нам не только свою терапию, но и пример достойной жизни и активного долголетия – основ для партнерства, сотрудничества и альтруизма, в которой противоядием депрессии и пессимизму, страху и отчаянию, злости и агрессии выступали смысл, ценности и надежда, переданные им всему человечеству, как и его бессмертное наследие.

Дмитрий Викторович Ковпак,
врач психотерапевт, доцент кафедры психотерапии,
медицинской психологии и сексологии Северо-Западного государственного
медицинского университета им. И. И. Мечникова,
президент Ассоциации когнитивно-поведенческой психотерапии,
вице-президент Российской психотерапевтической ассоциации,
член Координационного совета Санкт-Петербургского психологического общества,
член Исполнительного совета международной ассоциации когнитивно-поведенческой терапии (IACBT board member),
член Международного консультативного комитета Института Бека (Member of the Beck Institute International Advisory Committee),
официальный амбассадор города Санкт-Петербурга

Благодарности

Я выражаю благодарность многим людям, которые внесли свой вклад в создание этой книги. Прежде всего, я безмерно признателен Барбаре Маринелли (Barbara Marinelli), которая координировала весь процесс с самого начала до конца и помогла напечатать рукопись. Также я чрезвычайно высоко ценю помощь Джессики Гришэм (Jessica Grisham), оказанную при подготовке обзора литературы и редактировании текста; она же напечатала значительную часть рукописи. Мне особенно повезло с профессиональной помощью и поддержкой моего коллеги – Кевина Кюльвайна (Kevin Kuehlwein), который на базе своего исключительно клинического опыта, выработанной интуиции и энциклопедических познаний внес огромный вклад в обзор и обсуждение рукописи, высказал важные критические замечания, которые в значительной степени ее улучшили.

Еще мне хочется сказать спасибо Фрэнсису Апту (Frances Apt) и Сэлли Артесерос (Sally Arteseros) – за их редакторские правки и предложения. Мои коллеги по профессии оказали большую помощь своими критическими замечаниями и предложениями: Джек Буш (Jack Bush), Джиллиан Батлер (Gillian Butler), Дэвид Кларк (David M. Clark), Барри Гарно (Barry Garneau), Пол Гилберт (Paul Gilbert), Джоан Гудман (Joan Goodman), Рут Гринберг (Ruth Greenberg), Роберт Хинде (Robert Hinde), Сэмьюэл Клаузнер (Samuel Klausner), Боб Лихи (Bob Leahy), Йан Лустик (Ian Lustick), Дэвид Люккен (David Lykken), Джозеф Ньюмен (Joseph P. Newman), Кристина Падески (Christine Padesky), Джим Претцер (Jim Pretzer), Пол Салковскис (Paul Salkovskis), Ирвинг Зигель (Irving Sigel) и Эрвин Штауб (Ervin Staub).

Я также благодарю моих ассистентов – за помощь в поиске литературы и научных статей: Эми Тапиа (Amy Tapia), Саманту Леви (Samantha Levy), Рэйчел Тичер (Rachel Teacher) и Санни Йен (Sunny Yuen). Наконец, моя благодарность моему агенту – Ричарду Пайну (Richard Pine) и моим редакторам – Хью ван Дузену (Hugh Van Dusen) и Сэлли Ким (Sally Kim).

Пара слов об использовании мужского и женского рода в книге. По большей части я использовал местоимения, либо соответствующие описываемому предмету, либо подходящие в конкретных приводимых примерах. В разделе, посвященном насилию, и в доступной литературе, а также исходя из собственного практического опыта, обычно мы имеем дело с преступниками или просто совершающими неподобающие действия лицами мужского пола. В предыдущих главах, повествующих о зле, злобе, злости, гневе, я в большей степени основываюсь на моем опыте работы с пациентами-женщинами, поскольку именно они составляли значительную часть в нашей клинической практике. Кроме того, следует отметить, что глава 8, где описаны отношения интимного свойства, в некоторой мере базируется на персонажах и концепциях, взятых из глав 2 и 3 книги «Любви никогда не бывает достаточно» (Love Is Never Enough).

Введение

Можно сказать, что мой подход к решению социальных проблем и проблем межличностных взаимоотношений основывается на моей работе в области психотерапии. В прошлые годы – почти четыре десятилетия назад – я осуществил ряд наблюдений, которые перевернули мое понимание и кардинально изменили подходы к лечению психиатрических проблем моих пациентов. Во время классических психотерапевтических сеансов с ними я почти случайно обнаружил, что они ничего не говорят о некоторых своих мыслях, возникающих у них в качестве свободных ассоциаций. Хотя и убеждены (и я верю в это), что строго придерживаются важнейшего и обязательного правила, требующего раскрытия и проговаривания всего того, что возникает у них в голове во время терапевтического процесса. Так вот, я открыл для себя тот факт, что некоторые критически важные мысли остаются на периферии их сознания. Мои пациенты вряд ли сами осознавали и понимали всю ценность этих мыслей. И уж точно на них не концентрировались. Я основывался на регулярных наблюдениях, и у меня возникло подозрение, что возникновению и переживанию эмоций или психологических импульсов, как правило, предшествовали такие мысли.

Постаравшись сделать так, чтобы пациент сосредоточивался на этих мыслях, я осознал, что они помогают объяснить разные эмоциональные переживания более понятно, чем с помощью абстрактных психоаналитических интерпретаций, которые я практиковал до сих пор. Например, молодая женщина в процессе терапии оказалась в состоянии осознанно задать себе вопрос «А я его утомляю?» ДО ТОГО, как у нее возникали всплески тревожности. У другого пациента появлялись соображения типа «Терапия не способна мне помочь. Становится все хуже и хуже» ПЕРЕД ТЕМ, как он впадал в грусть и печаль. В каждом таком примере прослеживалась логичная и правдоподобная связь между мыслями и чувствами, ощущениями. Я использовал простой метод, чтобы уловить эти мимолетные и автоматически проскальзывавшие мысли. Когда пациент начинал выглядеть опечаленным или встревоженным либо даже сам говорил, что ощущает себя подобным образом, я спрашивал: «Что происходит у вас в голове *в данный момент*?» Это приводило к тому, что пациент учился быстро переключать внимание на такие мысли, и становилось ясно, что они – эти мысли – ответственны за возникавшие чувства.

Сосредоточение внимания на мыслях дало большой объем информации, послуживший некой базой данных для объяснения не только эмоций пациента, но и других психологических проявлений. Например, я обнаружил, что пациенты постоянно следили как за своим поведением, так и за поведением других людей. Они будто отдавали себе приказы осуществлять какие-либо действия или, наоборот, притормаживать их осуществление. У пациентов мелькали критические по отношению к самим себе мысли, когда у них что-то не получалось, и наоборот – когда все получалось как надо, они мысленно поздравляли себя с этим.

Анализ тематики таких мыслей помогал прояснить специфические модели психологических состояний, которые приводили к эмоциям конкретного вида. Например, мысли (или осознание), которые принижали пациента в собственных глазах, вели к тому, что он становился печальным и унылым. Это было, в частности, осознание своих провалов

и понимание того, что его отвергли, или мысли о том, что он потерял для себя что-то весьма ценное. Мысли о важных приобретениях или собственном развитии как личности либо в профессиональном плане имели следствием чувство удовлетворения и даже наслаждения. Мысли об опасности или угрозе вызывали чувство тревоги. Прямое отношение к теме данной книги имеет следующее наблюдение: мысли о том, что человека кто-то обидел, оскорбил, приводят к возникновению чувства гнева и желанию отомстить. Быстрая последовательность мыслей типа «я должен отыграться» и «правильно будет ударить ее» может выливаться в физическое насилие.

Интересной особенностью подобных мыслей является их мимолетный характер. К моему собственному удивлению, я заметил, что даже относительно короткая мысль, проскользнувшая не периферии сознания, способна вызвать очень глубокие эмоции. Более того, такие ощущения оказывались непроизвольными: пациент не мог ни вызывать, ни подавлять их. И хотя эти чувства зачастую были адаптивными и отражали реальную утрату, приобретение, опасность или проступок, они также часто являлись несоразмерными или не соответствующими конкретным обстоятельствам, которые их спровоцировали. Например, склонный к гневу человек может нанести несильный удар или причинить непропорционально большие неприятности в стремлении строжайшим образом наказать того, кто на него «напал».

Также, к моему большому удивлению, я отметил, что у этих пациентов наблюдались регулярные когнитивные искажения. Они совершенно несоразмерно преувеличивают как значимость каких-то неприятных инцидентов, так и частоту их возникновения: «Мой ассистент *всегда* все портит» или «У меня никогда не получается ничего путного». Они склонны относить все, что очевидно является случайным, ситуативно возникающую трудность на счет злого умысла или скверного характера другого индивидуума[2].

Пациенты обычно принимали свою преувеличенную или просто неверную интерпретацию своих переживаний за чистую монету: она казалось им полностью заслуживающей доверия. Однако, приобретая способность фокусировать внимание на подобных интерпретациях, оценивать их и критически к ним подходить, они (пациенты), как правило, осознавали их (интерпретаций) неуместность и ошибочность. Пациентам было доступно и возможно понимание сущности собственных реакций и, в большинстве случаев, внесение в них корректив. Например, легко раздражавшаяся по поводу и без мать заметила, что начинает злиться на детей за их весьма невинные шалости. Сумев осознать и выработать внутри себя разумный ответ на свои критически настроенные мысли («они – очень плохие дети»), заключавшийся в простом соображении, что «они ведут себя просто как нормальные дети», эта женщина обнаружила, что ее гнев по этим поводам стал менее продолжительным. С регулярным внесением осознаваемых корректив в ее носивший критический характер образ мыслей, делавший упор на необходимость наказаний, вспышки гнева и злости тоже стали менее частыми.

Тем не менее, я был озадачен вопросом, почему пациенты, посещающие психоаналитические сеансы, не сообщают о подобных мыслях сами, без того, чтобы их подталкивали к этому – особенно в свете того, что они в общем и целом осознанно соглашались высказывать вслух все, что им приходит в голову, и добросовестно это делали, независимо от того, насколько это все вводило в смущение. Разве они не осознавали, что эти мысли посещали их в повседневной жизни? Я пришел к выводу, что

такого рода мысли отличаются от того, что люди считают нормальным сообщать кому-то другому. Эти мысли являются частью внутренней системы коммуникаций, ориентированной на самого себя, некой сетью, приспособленной к осуществлению постоянного наблюдения за собой, интерпретации своего поведения, как и поведения других людей, ожиданию того, что может произойти. Например, в голове одного пациента среднего возраста во время напряженного разговора со старшим братом «на автомате прокручивалась» последовательность мыслей, которую он смог осознать, несмотря на свою полную вовлеченность в очень горячий обмен фразами: «Я говорю слишком громко… Он меня не слушает, я выставляю себя дураком… Он тратит кучу нервов, не обращая внимание на то, что я говорю… Следует ли мне его послать? Вероятно, он делает так, чтобы я выглядел идиотом; он никогда меня не слушает». Моего пациента во все большей мере охватывал гнев, но, вспоминая и анализируя этот разговор позднее, он осознал, что гнев появился в результате не напряженного спора, а скорее его собственного преобладающего над всем убеждения: «Мой брат меня не уважает».

Жену может посетить мимолетная мысль: «Мой муж задерживается потому, что предпочитает проводить время со своими приятелями». В результате у нее будет скверное настроение. Именно это она коммуницирует себе, а мужу выпалит в лицо что-то вроде: «Ты никогда не приходишь домой вовремя. Как мне готовить ужин для семьи, когда ты настолько безответственен?» На самом деле, ее муж просто захотел выпить пива со своими знакомыми, чтобы немного расслабиться после напряженного рабочего дня. Своим недовольным ворчанием она скрывает и от мужа, и от себя свое ощущение того, что ее отвергают.

Система взаимодействий также включает в себя ожидания и требования, которые люди предъявляют к себе и другим людям – то, что было названо «тиранией долга»[3]. Важно распознавать возникающие в сознании и связанные с этим запреты, предписания и ограничения, потому что категоричное ожидание чего-то или компульсивные попытки заставить других людей вести себя определенным образом неминуемо ведут к разочарованиям и фрустрациям.

Меня заинтриговало и наблюдение, говорящее о том, что каждый пациент имеет собственный набор характерных реакций на специфические обстоятельства. Часто эти реакции оказываются чрезмерно острыми на одни раздражители, но не на другие. Я оказался в состоянии предсказывать, какие верные и ложные интерпретации конкретный пациент сделает в ответ на определенную ситуацию. Чрезмерно острое реагирование очевидным образом проявляется в его или ее автоматических действиях, вызванных этими ситуациями. Пациент очень характерным для себя образом искажает, чрезмерно обобщает или преувеличивает одни ситуации и раздражители, в то время как его реакция на что-то иное, вызывающее острые реакции у других пациентов, не является столь драматичной.

Определенные модели внутренних убеждений активируются определенным набором обстоятельств и, таким образом, порождают мысль. Внутренние убеждения и верования влекут за собой возникновение специфического вида уязвимостей: будучи активированы определенного рода обстоятельствами, они автоматически заставляют пациента интерпретировать возникшую ситуацию заранее определенным образом. Подобные убеждения крайне специфичны, например: «Если меня перебивают, это значит, что люди

меня не уважают» или «Если моя супруга не делает того, что я хочу, это означает, что я ей безразличен». Внутренние убеждения ведут к оценке сути возникшей ситуации, которая затем находит выражение в автоматически возникающих мыслях.

Ранее я упоминал гневливую мать с убеждением, что «если дети не ведут себя должным образом, это плохие дети». Обида возникает из глубоко засевшего убеждения: «Если мои дети плохо себя ведут, значит, я плохая мать». Это совершенно неуместное в данном случае обобщение, переросшее во внутреннее убеждение, ведет к неуместной же, слишком обобщенной интерпретации. Мать, обвиняя своих детей, таким образом перенаправляет свое внимание, отвлекаясь от душевной боли, вызванной негативным восприятием себя. У каждого пациента есть свой набор специфических чувствительных болевых точек.

Похожие автоматически возникающие мысли и действия случаются, когда человек занят какими-то рутинными действиями, например за рулем. Двигаясь по городской улице, я притормаживаю перед пешеходным переходом, объезжаю яму на дороге или обгоняю медленную машину – и делаю все это, одновременно ведя серьезный разговор с другом. Если я переключу внимание и стану фокусироваться на связанных с управлением автомобилем мыслях, осознаю, что в моем мозгу проносится последовательность: «Внимание, впереди дырка в асфальте… надо ее объехать… Этот тип просто тормоз… имеется ли достаточно места, чтобы обогнать его?» Все эти мысли не имеют ничего общего с тем, о чем мы говорим с другом, но именно они определяют, каким образом я контролирую собственное поведение за рулем.

Новая терапия

Так как в центре внимания моих наблюдений были связи и соотношения между проблемными мыслями или когнициями пациентов и их чувствами и поведением, в результате я разработал когнитивную терапию психических расстройств. Применяя данную теорию, я обнаружил, что, помогая пациентам модифицировать их мышление, можно достигать улучшения их ментального состояния. Поэтому предложил для обозначения моего терапевтического метода термин «когнитивная терапия». Когнитивная терапия решает проблемы пациентов несколькими способами.

Прежде всего, я пытаюсь привить пациентам более объективный подход к оценке их мыслей и убеждений. Это достигается поощрением критического осмысления интерпретаций. Следуют ли ваши выводы из имеющихся фактов? Не существуют ли альтернативные объяснения? На каких доказательствах базируются ваши выводы? Аналогичным образом оцениваются лежащие в основе всего убеждения и внутренние установки. Являются ли они в действительности столь жесткими или даже экстремальными, что делает вытекающие из них действия ненадлежащими либо чрезмерными?

Подобные стратегии терапии помогают пациентам избегать несоразмерных реакций на складывающиеся ситуации. Примерно в то же время, когда я формулировал мою теорию и основные положения терапевтического метода, мне посчастливилось познакомиться с трудами Альберта Эллиса. Его работа, вышедшая в свет задолго до моих публикаций – за несколько лет, – базировалась на наблюдениях, аналогичных моим. Из нее я почерпнул ряд новых идей, повлиявших на методы терапии. Некоторые из только что описанных подходов вытекали из работы Эллиса[4].

Я увидел, что применимость всех этих открытий не ограничивается людьми с «обычными» психическими расстройствами, такими как депрессия или тревожное расстройство. Такого же рода ошибочные убеждения оказывают влияние на чувства и поведение тех, у кого есть проблемы в браке, имеются нежелательные пристрастия, которые характеризуются антисоциальным поведением[5]. Некоторые другие психотерапевты, – специалисты в этих областях, разрабатывали когнитивные теории и применяли когнитивные методы терапии в специфических сферах, на которых они фокусировались. Появилось много литературы, посвященной когнитивной терапии всевозможных форм антисоциального поведения: домашнее насилие и избиения, жестокое обращение с детьми, преступные посягательства и сексуальные преступления. Нам удалось обнаружить у всех этих видов опасных действий общий знаменатель, а именно – их жертва всегда воспринимается как Враг, агрессор же рассматривает себя самого как невинную жертву.

Я считаю, что в головах у разных людей происходят одни и те же ментальные процессы. Поэтому, чтобы говорить о совершении насильственных действий в одиночестве и в составе группы, я посчитал необходимым изучить литературу, посвященную таким болезням социума, как предрассудки, преследования (по каким-то групповым признакам), геноцид и война. Несмотря на то что имеются значительные различия – социологического, экономического и исторического характера, – в причинах конкретных

случаев таких нежелательных проявлений их общий знаменатель остается неизменным: у агрессоров всегда есть склонность к положительной оценке самих себя и отрицательной – своих противников или соперников, часто воспринимаемых ими в качестве Врага. Меня поразило сходство между тем, как жена воспринимает отчужденное отношение к себе мужа, и отношением боевика к представителям расового или религиозного меньшинства, и возникающим в голове солдата образом берущего его на прицел снайпера, который сидит где-то высоко. Словами *монстр, воплощение зла, ублюдок* подобные индивидуумы часто награждают тех, кого видят опасными Другими. Когда сознание охвачено или даже захвачено такими крайностями в образе мышления, все оценки предполагаемого врага пропитываются ненавистью.

Цель написания этой книги – прояснение типичных психологических проблем, которые ведут к появлению гнева, ненависти и насилия. Кроме того, я попытался пролить свет на то, как все эти проблемы проявляются в конфликтах между друзьями, членами семьи, группами людей и нациями. Оттачивая наше понимание когнитивных факторов (интерпретаций, убеждений, образов), оказывается, можно прийти к некоторым рекомендациям по разрешению личностных, межличностных и социальных проблем современного общества.

В процессе подготовки книги, подобной этой, естественным образом встает несколько вопросов. Что нового и полезного в предлагаемом подходе? Каковы доказательства того, что метод работает, а не является просто мнением или предположением? Мне пришлось крепко задуматься над ответами на подобные вопросы, когда я только-только выдвинул мою когнитивную теорию и терапевтический подход к лечению депрессий – еще в 1964 году, и потом, в 1976-м, когда расширял и углублял их. С тех пор я сам и мои коллеги просмотрели и изучили почти тысячу различных статей, в которых оценивались разные специфические аспекты предложенной теории. По большей части они выражали поддержку как эмпирической основе теории и терапевтического подхода, так и тому, что это работает[6]. Большая часть предположений, проверенных и подтвержденных в этих работах, также легла в основу концепций, изложенных в настоящей книге.

В дополнение к клиническому материалу значительная часть книги опирается на совокупность знаний относительно когнитивных основ гнева, враждебности и насилия, накопленных в литературе, посвященной клинической, социальной, когнитивной психологии и психологии развития. Многие положения, затрагивающие более широкие проблемы, такие как коллективное насилие, геноцид и война, были выведены, отталкиваясь в значительной части от информации, содержащейся в литературе по политическим наукам, истории и социологии, а также по криминалистике.

В этой книге я планировал последовательно представить взаимосвязанные концепции, хотя все они являются частями одной матрицы. Я начинаю с исследования феноменов враждебности и гнева в повседневной жизни – читатель, вероятно, сумеет соотнести их с собственным жизненным опытом. Затем перехожу к критически важной для общественной жизни теме – домашнему насилию, преступности, предрассудкам и предубеждениям, а также вытекающим из них вредным проявлениям, массовым убийствам и войнам. Несмотря на то что большинство читателей будут воспринимать такие проявления как нечто далекое от их личного жизненного опыта, лежащие в основе всего этого психологические моменты очень близки тому, с чем мы сталкиваемся в

повседневной жизни. Далее я выдвигаю предложения по практическому применению этих идей и достигнутого понимания при решении и личных, и социальных проблем.

Часть I
Корни ненависти

Глава 1
Темница ненависти
Как эгоизм и идеология захватывают разум

Это восхитительное чувство осознания общности у целого комплекса явлений, которые при прямом наблюдении кажутся совершенно различными и не связанными.
Альберт Эйнштейн, апрель 1901 г.

Насилие человека над человеком приводит нас в ужас, но продолжает собирать свои жертвы и в настоящее время. Потрясающие современные достижения в технике и технологиях идут бок о бок с возвратом к дикости и жестокостям темных веков: с непередаваемыми ужасами войн и бессмысленностью тотального уничтожения целых человеческих групп по этническому, религиозному или политическому признакам. Мы достигли успехов в борьбе со многими, ранее считавшимися смертельными болезнями, но одновременно являемся свидетелями леденящих душ картин тысяч трупов зарезанных людей, плывущих по течению рек в Руанде, или ни в чем не повинных мирных граждан, изгнанных из своих домов и убитых в Косово, либо целых рек крови, текущих по камбоджийским полям, где происходили массовые бойни. Куда бы мы ни бросили наш взор – на юг или север, запад или восток, – увидим преследования, насилие и геноцид[7].

В несколько менее открытых и резких формах преступность и насилие правят бал и в наших странах, на улицах наших городов. Кажется, нет предела страданиям, которые одни люди причиняют другим. Близкие и доходящие до интимного уровня личные отношения рушатся под натиском неконтролируемого гнева. Насилие в отношении детей и в семьях представляет собой серьезнейший вызов для властей как юридического, так и психиатрического характера. Предрассудки, дискриминация и расизм продолжают разделять наше плюралистическое общество.

Научные достижения эпохи контрастируют с застоем в области наших способностей понимать и решать межличностные и социальные проблемы такого рода. Что делать, чтобы предотвратить страдания подвергшегося насилию ребенка или избитой жены? Как можно уменьшить чисто медицинские последствия окружающей враждебности – такие как высокое артериальное давление, инфаркты и инсульты? Какие могут быть выработаны рекомендации о том, как справиться с более широким спектром проявлений этой враждебности, которые буквально разрывают плоть нашей цивилизации? Что могут сделать политические деятели, специалисты социальной инженерии и обычные граждане? Социологи, психологи и эксперты в сфере политических наук предприняли множество усилий для анализа социальных и экономических факторов, ведущих к преступлениям, насилию и войнам. Но проблема все еще тут, с нами.

Личный опыт

Иногда личный жизненный опыт относительно частного характера может способствовать выявлению внутренней структуры какого-то явления. Так, много лет назад я достиг понимания природы враждебности, когда сам стал ее объектом. В тот раз меня обычным формально-хвалебным образом представили публике во время презентации книг в одном из больших книжных магазинов. Едва я произнес несколько вступительных фраз перед аудиторией, состоявшей из моих коллег и других ученых, как один мужчина среднего возраста, которого я назову Робом, внезапно прервал меня в очень конфронтационной манере. Позднее я вспоминал, что он выглядел «по-иному»: напряженно, жестко, с пылающими глазами. У нас состоялся следующий диалог:

Роб (*обращаясь ко мне саркастически*): Поздравляю! Вы тут собрали большую толпу.

Я: Благодарю вас. Мне доставляет удовольствие быть вместе с друзьями.

Роб: Мне кажется, вам доставляет удовольствие быть в центре всеобщего внимания.

Я: Ну да, это помогает продавать книги.

Роб (*рассерженно*): Я полагаю, вы считаете, что вы лучше, чем я.

Я: Нет, я просто другой человек.

Роб: Знаете, что я о вас думаю? Вы просто мошенник.

Я: Надеюсь, что нет.

В этот момент стало очевидно, что общая враждебность Роба дошла до такой степени, что он вот-вот потеряет контроль над собой. Несколько моих друзей вмешались и после непродолжительной борьбы вывели его из помещения.

Хотя этим инцидентом можно было бы пренебречь как примером иррационального поведения неуравновешенного человека, я посчитал, что он со всей очевидностью демонстрирует некоторые грани феномена враждебности. Различного рода преувеличения, неадекватности в мышлении и поведении пациентов часто достаточно четко описывают природу адаптивных, а также чрезмерных человеческих реакций, что следует из моей клинической практики. Обращаясь к рассмотрению того инцидента в настоящее время, я могу выделить ряд особенностей, которые иллюстрируют некоторые универсальные механизмы, служащие спусковым крючком для того, чтобы чувство враждебности вырвалось наружу.

Прежде всего, почему Роб воспринял мое выступление как вызов себе, причем в оскорбительной форме – будто я каким-то образом причиняю ему травму? Что мне сразу пришло в голову и было очевидно свидетелям инцидента, имевшим достаточные познания в психологии, – это эгоцентрический характер его реакции: он интерпретировал полученное мною признание как выражение того, что он хуже, что он каким-то образом *принижен*. Такая реакция, будучи, можно сказать, экстремальной, вероятно, не является чем-то загадочным, как может показаться на первый взгляд. В головах других присутствовавших на мероприятии людей, вероятно, тоже проскакивали мысли об их профессиональном статусе – а именно заслуживают ли они сами признания, и, вероятно, они испытывали чувства сожаления и зависти. Однако Роба поглотила навязчивая мысль о том, как мое положение отразилось на нем: он перевел свои переживания в плоскость соперничества и соревнования со мной за один и тот же приз.

Преувеличенная сосредоточенность Роба на самом себе подготовила почву для возникновения у него чувства гнева и сильного желания каким-то образом на меня наброситься. Он навязчиво побуждал себя делать индивидуальные сравнения между нами и, в соответствии со своими эгоцентрическими ощущениями, полагал, что и остальные рассматривают его как менее важную, чем я, персону; вероятно, как менее ценную. Он также чувствовал себя обделенным, поскольку не получал ничего, сравнимого с тем вниманием и теми дружескими проявлениями, которыми публика награждала меня.

Ощущения своей социальной изоляции, пренебрежения со стороны других членов какой-либо общественной группы, несомненно, причиняли ему боль – реакция, которую обычно выказывали пациенты в похожих ситуациях. Но почему он не испытал просто разочарование или сожаление? Почему в его случае наружу прорвались гнев и ненависть? Ведь, в конце концов, я лично ничего ему не сделал. Тем не менее, он видел несправедливость в том, что происходило: я не заслуживал большего признания, чем он. Поэтому, чувствуя обиду от того, что с ним поступают несправедливо, он считал, что имеет право злиться. И пошел еще дальше. Его заявление «Я полагаю, вы считаете, что вы лучше, чем я» показывает степень персонализации нашего взаимодействия в его глазах. Он вообразил, каким может быть мое представление о нем, затем спроецировал это в мой разум так, как будто знал, что я думаю (это явление я называю «спроецированным образом»). По сути Роб использовал (на самом деле злоупотребил) частый и приспосабливаемый под разные обстоятельства прием – чтение мыслей.

Чтение того, что происходит в голове других людей, в некоторой степени является адаптивным механизмом. Если мы не в состоянии с достаточной достоверностью оценить, как к нам относятся другие люди и какие у них относительно нас намерения, мы оказываемся в постоянно уязвимой позиции, слепо блуждая (и спотыкаясь) по жизни. Некоторые авторы отметили недостаток этих способностей у детей-аутистов, которые не обращают внимания на мысли и чувства других людей[8]. В отличие от этого, чувствительность Роба в межличностных отношениях и его стремление прочитать чужие мысли оказывались чрезмерными и искаженными. Спроецированный социальный образ стал для него реальностью и без каких-либо тому доказательств. Он уверовал, будто знает, что я думаю о нем, и приписал мне наличие уничижительных мыслей о нем, что воспламенило его еще сильнее. Он чувствовал позывы, необходимость как-то ответить и отомстить мне, потому что, согласно его логике, я унизил его. *Я был Врагом*[9].

Эгоцентричный подход к наблюдению за происходящими вокруг событиями с целью выяснить их значимость, как продемонстрировал Роб, прослеживается и в животном мире и, вероятно, встроен в нас на генном уровне. Самозащита, как и продвижение самого себя во всех смыслах, критически важна для выживания; оба эти проявления помогают нам распознавать проступки и предпринимать соответствующие защитные действия. Кроме того, без такого рода вложений в себя мы не искали бы таких удовольствий, которые получаем от интимных отношений, дружбы, ощущения причастности к какой-то общественной группе. Эгоцентричность – это проблема, когда она принимает преувеличенные и чрезмерные формы и не сбалансирована чертами, свойственными человеку как социальному существу: любовью, эмпатией, альтруизмом – способностями, которые, вероятно, тоже встроены в наш геном. Интересно, что лишь немногие

задумываются, как эгоцентризм проявляется в нас самих, хотя мы все до ослепления поражаемся тому, как он выглядит в других людях.

Как только некий индивидуум, участвующий в обыденном споре, начинает чувствовать себя вовлеченным в драку, все его ощущения концентрируются на Враге. В некоторых случаях подобное узкое сосредоточение и мобилизация на агрессивный ответ может спасти жизнь; например, когда кто-то подвергается физическому нападению. Однако в большинстве случаев рефлексивный образ Врага вызывает деструктивную вражду как между отдельными людьми, так и между группами. Хотя эти индивидуумы или группы могут чувствовать себя свободными от каких-либо ограничений в своей агрессии, направленной на предполагаемого противника, на самом деле они приносят в жертву свою свободу выбора, отрекаются от своей разумной природы и становятся узниками примитивного, можно сказать первобытного? механизма мышления.

Каким образом дать людям возможность распознавать и контролировать этот автоматический механизм, чтобы они могли вести себя более разумно и этично по отношению друг к другу?

Структура враждебности

То, что эгоцентрические моменты являются компонентами гнева и агрессии, подтверждает вся моя профессиональная работа с пациентами, но случай с Робом был для меня наиболее впечатляющим из всего, с чем я сталкивался на публичных мероприятиях и вообще на публике. На протяжении многих лет я пытался понять, могут ли отдельные, пусть и многочисленные элементы понимания проблем человека, полученные на базе психотерапевтической работы с отдельными проблемными индивидуумами, быть обобщены и применимы для анализа таких социальных проблем, как насилие в семье, сообществах, этнических и национальных группах, государствах. Хотя эти сферы взаимодействия людей кажутся достаточно далекими друг от друга, глубокие причины гнева и ненависти при близких взаимоотношениях оказываются очень похожими на те, что проявляются у антагонистических групп и наций. Чрезмерные реакции друзей, приятелей и супругов на то, что воспринимается как что-то недолжное или оскорбительное, близко к враждебным и неприязненным реакциям людей, которые сталкиваются с противостоящими им членами разных религиозных, этнических или расовых групп. Ярость чувствующего себя преданным мужа или любовника очень похожа на ярость фанатичного боевика, ощущающего, что его заветные жизненные принципы и ценности преданы собственным правительством. Наконец, предвзятое и искаженное мышление пациента, страдающего параноидальным расстройством, сродни мышлению преступника, присоединяющегося к кампании геноцида.

Когда я только начал заниматься психотерапией неблагополучных пар, стало ясно, что как минимум в тяжелых случаях простое «обучение» тому, как изменить свое разрушительное поведение – а по сути «как делать правильные вещи», – не приведет к устойчивому долговременному результату. Неважно, насколько люди привержены следованию разработанных конструктивных планов действий – общение в контролируемых рассудком рамках и пристойное поведение воспитанного человека немедленно куда-то исчезали, как только они начинали сердиться друг на друга[10].

Ключ к пониманию неспособности придерживаться предписанных правил и принципов в ситуациях, когда люди чувствовали обиду или угрозу, заключается в неправильной интерпретации поведения друг друга. «Катастрофичное» искажение мотивов, позиций и мироощущений другого человека приводило каждого из жизненных партнеров к ощущению себя загнанным в угол, в ловушку, пострадавшим и потерявшим свою ценность. Эти ложные ощущения наполняли их гневом, выливающимся в ненависть, и толкали на путь либо мести, либо враждебной отстраненности и самоизоляции.

Было ясно, что в хронически внутренне враждующих парах развивалось восприятие друг друга в негативных «рамках». В типичном случае каждый из партнеров рассматривал себя в качестве жертвы, а другого – в качестве злодея. Каждый низводил сильные и привлекательные стороны своего партнера до уровня чего-то отталкивающего и грязного. Туда же отправлялись воспоминания о более спокойных днях. Или все это заново интерпретировалось – теперь уже как что-то ложное, то, в чем обманывались. Процесс подгонки всех черт и особенностей партнера под оформившиеся в сознании «рамки» выливался в то, что мотивы друг друга стали регулярно вызывать подозрения, приводили

к предвзятым обобщениям касательно недостатков или «низости» вроде бы близкого человека[11]. Подобные жесткие, полные негатива мысли разительно контрастировали с множеством путей, следуя которыми и мысля более гибко, они могли бы прийти к решению проблем, возникающих в отношениях вне брака. Их разум в каком-то смысле захвачен первобытным мышлением или оказался в плену у такого мышления, которое заставляло их ощущать, что с ними плохо обращаются, и вести себя по отношению к предполагаемому врагу антагонистически.

Однако у этой клинической картины имелась светлая сторона. Когда я начинал помогать пациентам сосредоточиваться на предвзятом характере хода их обращенных друг на друга мыслей и менять сформировавшиеся негативные образы, для них становилось возможным воспринимать друг друга менее уничижительно и более реалистично. Во многих случаях им удавалось заново «ухватить» прежние нежные чувства и прийти к более стабильным, взаимно удовлетворяющим семейным отношениям. Правда, иногда остатки крайне предвзятого отношения друг к другу даже после относительно успешной терапии были настолько сильными, что партнеры принимали решение разойтись – но делали это уже мирно, можно сказать, по-дружески. В таких случаях мы достигали своего рода сбалансированного распада семьи. Освобожденные от взаимной ненависти бывшие партнеры по жизни оказывались в состоянии достичь разумных компромиссов в разрешении вопросов опеки и бывших общими финансов. Так как в центре этого подхода к решению проблем семейных пар находились вопросы предвзятости и когнитивных искажений, я назвал его «когнитивной супружеской терапией»[12].

Я заметил аналогичный тип враждебного обрамления и предвзятости в суждениях в случаях стычек между родными братьями и сестрами, родителями и детьми, работниками и работодателями. Каждый из противников был неизменно убежден, что его или ее обидели, а другой человек заслуживал презрения, стремился к контролю, являлся манипулятором. Они давали произвольные и часто искаженные интерпретации мотивов тех, кто с ними в конфликте; были склонны воспринимать обезличенное заявление как личное оскорбление, приписывать злой умысел невинной ошибке и делать обобщающие выводы относительно неприятных им действий другой стороны («Ты *всегда* меня унижал… Ты *никогда* не относился ко мне как к человеку…»).

Я заметил, что даже люди, не являвшиеся пациентами психотерапевтов или психиатров, были восприимчивы к подобного рода дисфункциональному мышлению. Они машинально создавали в своем сознании негативные образы тех, кто не принадлежал к их группе, кругу, как если бы эти «те» были их друзьями или родственниками, с которыми в данное время существует конфликт. Этот тип враждебного обрамления, по всей видимости, лежит и в основе возникновения социальных стереотипов, религиозных предрассудков и нетерпимости. Кажется, что похожий тип предвзятого мышления является движущей силой агрессий по идеологическим соображениям и войн.

Находящиеся в конфликте люди воспринимают и реагируют на угрозы, исходящие в большей степени от сформировавшихся образов, а не от реалистично оцененных личностей своих противников. Они путают образ собственно с человеком[13]. Самый негативный образ противника рисует последнего как опасного, зловредного и просто злобного. Будучи относимо к опостылевшему и вредному супругу или к человеку,

воспринимаемому как часть недружественной чуждой силы, зафиксировавшееся негативное представление поддерживают выборочные воспоминания о прежних несправедливостях – неважно, реальных или воображаемых – и приписывание злого умысла. Сознание таких людей оказывается заключенным в «темницу ненависти». В этических, межнациональных и международных конфликтах мифы о Враге получают дальнейшее распространение, что придает образу (врага) новое измерение.

Понимание пагубного поведения можно получить, опираясь на разные источники, описывающие клиническую практику. Пациенты, проходившие лечение от злоупотребления психоактивными веществами, как и другие пациенты, чей диагноз – «антисоциальная личность», дают нам богатый материал для изучения и понимания механизмов, лежащих в основе гнева и деструктивного поведения.

Билл, тридцатипятилетний моряк, пристрастился к различного рода наркотикам, которые можно купить на улице. Он был особо склонен к эмоциональным взрывам и физическому насилию над женой и детьми, а также к частым дракам с окружающими. По мере того как мы вместе изучали последовательности его психологических переживаний, удалось обнаружить, что, когда другой человек (жена или просто посторонний) не выказывал ему «уважения» – по его собственному определению, – он так разъярялся, что испытывал непреодолимое желание ударить или даже уничтожить этого человека.

Анализируя взрывные реакции на микроуровне, мы обнаружили, что в промежутке между тем, как другой человек что-то скажет или сделает, и последующей вспышкой ярости Билла у него мелькает *мысль о самоунижении, и он ощущает обиду*. Его типичная самоуничижительная интерпретация, приводящая к неприятным ощущениям, возникала почти мгновенно: «Он думает, что я слабак» или «Она меня не уважает».

Когда Билл научился ухватывать и оценивать эти мимолетно вторгающиеся в его сознание болезненные мысли, он оказался в состоянии осознавать, что его интерпретации, которые вели к ощущению униженности, необязательно вытекали из поведения других людей или из сказанных ими слов. После этого мне удалось прояснить суть убеждений, которые формировали его остро-враждебные реакции. Первичное убеждение, например, состояло в следующем: «Если люди со мной не соглашаются, это значит, что они меня не уважают». Последующие быстрые мысли, провоцировавшие Билла на агрессию в отношении обидчика, были вполне осознанными и убедительными: «Я должен показать им, что они не могут просто так уйти, а должны убедиться, что я не слабак и они не могут помыкать мною». Для Билла было важно осознать, что эти носящие карательный характер мысли являлись следствием его чувства оскорбленности, скрывавшегося за гневом и яростью. Наша психотерапевтическая работа в данном случае заключалась в анализе внутренних убеждений и установок Билла и в донесении до его сознания понимания того факта, что он может получать больше уважения от членов своей семьи и знакомых, если будет оставаться «холодно-спокойным» и контролирующим ситуацию, а не становиться воинственным и вспыльчивым.

Информация, полученная в результате анализа реакций Билла и других склонных к эмоциональным взрывам пациентов показывает, что индивидуумы такого рода придают огромное значение своему социальному имиджу и статусу. Их личная система убеждений и внутренних установок определяет, какие выводы они делают в отношении предполагаемых обидчиков. Психолог Кеннет Додж выяснил, что убеждения подобного

рода и основанные на них последующие интерпретации событий являются общими для широкого круга индивидуумов, склонных к неприемлемому поведению. Например, тип агрессивных убеждений, подобных тем, которые выказывал Билл, свойственен маленьким детям, впоследствии становящимся малолетними преступниками или правонарушителями. Этот набор убеждения включает в себя следующие позиции[14]:

• Обидчик каким-либо образом унижает меня и поэтому ответствен за мое чувство обиды и огорчения.

• Нанесенная травма является намеренной и несправедливой.

• Обидчик должен быть наказан или уничтожен.

Эти выводы частично основаны на тех правилах поведения, которые они навязывают другим людям. Такие требования и ожидания похожи на феномен, который психиатр Карен Хорни назвала «тиранией долга»[15]. Подобные Биллу люди считают, что:

• Другие люди обязаны все время выказывать им свое уважение.

• Мой супруг / моя супруга должна быть чувствительна к моим потребностям.

• Люди должны делать то, что я им говорю.

Тип фрейминга, имеющий место во время гневных конфликтов, можно наблюдать в крайних формах у гневливых пациентов, страдающих параноидальными расстройствами. Эти пациенты постоянно приписывают другим людям злые намерения и испытывают желание наказать последних за их предполагаемое антагонистическое поведение. Некоторые параноики страдают манией преследования, возникновение которой предварялось травмирующими событиями, которые привели к снижению их самооценки. Например, отказ в ожидаемом продвижении по службе[16]. Кажется, что мания преследования отчасти является объяснением, которое защищает их самооценку, сохраняет свой образ в их собственных глазах – будто они думают: «Ты являешься причиной моих проблем, потому что предвзято ко мне относишься» или «…потому что ты против меня что-то замышляешь». Большинство таких пациентов переполнены разными страхами, остальные разъяряются и становятся агрессивными по отношению к предполагаемому обидчику.

О ненависти и враге

Мы часто слышим, что люди, просто выражая свой гнев, говорят: «Я тебя ненавижу». Однако временами чувство сильного озлобления может разрастись настолько, что вполне возможно и разумно назвать его «ненавистью», – несмотря на его очевидно преходящий, временный характер.

Присмотритесь к следующему обмену репликами между отцом и его четырнадцатилетней дочерью:

Отец: «Что ты задумала?»

Дочь: «Я ухожу. Я собираюсь на рок-концерт».

Отец: «Ты никуда не пойдешь. Ты знаешь, что наказана».

Дочь: «Это нечестно… это просто тюрьма».

Отец: «Тебе следовало подумать об этом раньше».

Дочь: «Я тебя терпеть не могу… Я тебя ненавижу!»

В конце диалога дочь, кажется, хочет уничтожить своего отца, в котором видит свирепого зверя, подавляющего ее и не позволяющего делать то, что ей «необходимо». В кульминации ссоры индивидуумы видят друг в друге бойцов, готовых к нападению. Отец видит угрозу в кажущейся решимости дочери, а дочь – в кажущемся несправедливым доминировании и вмешательстве в ее дела со стороны отца. Конечно, на самом деле их раздражают излишне упрощенные и проецируемые *образы* друг друга. В большинстве подобных конфликтов между родителями и детьми ненависть, охватывающая ребенка, в конце концов сходит на нет вместе с чувством гнева. Однако если родитель постоянно ругает и оскорбляет ребенка, вызывает у последнего фрустрацию, эпизодически вспыхивающие гневливые чувства могут перерасти в хроническую ненависть. Тогда у ребенка возникают образы родителя как некоего монстра, а самого себя – как подвергающегося перманентной пытке.

Аналогично родитель, воспринимающий своего ребенка как непослушного, неискреннего и даже коварного, которому нельзя доверять, может испытывать чувство острого или постоянного гнева, но не ненависти. Однако если такой родитель начинает ощущать свою уязвимость и относиться к ребенку как к непримиримому врагу, тогда у него – родителя – все это может также перерасти в ненависть. Чувство ненависти между родителями и детьми, разведенными партнерами или родными братьями и сестрами способно длиться десятилетиями и даже всю жизнь. Внутреннее переживание чувства ненависти очень глубокое, сильное и, вероятно, качественно отличается от повседневно случающихся приливов гнева. Как только ненависть выкристаллизовывается, она становится похожей на холодный нож, который следует вонзить в спину противника.

В тяжелых случаях этот противник может представляться безжалостным, беспощадным, злобным и даже способным на убийство. Рассмотрим подобного рода заявление жены, вовлеченной в битву с мужем за опеку над ребенком: «Он безответствен. У него ужасный характер. Он все время отыгрывается на мне и детях. Я знаю, что он будет с ними плохо обращаться. Я не могу ему доверять… Я ненавижу его. Убила бы его»[17]. Хотя столь негативное восприятие человека, когда-то бывшего дорогим, иногда соответствует истине, в большинстве случаев оно является преувеличением.

Поскольку воображаемый Враг может *выглядеть* опасным, злобным и беспощадным, сторона, полагающая себя жертвой, ощущает необходимость либо вырваться, спастись бегством, либо отвратить от себя угрозу путем того или иного рода устранения или даже прямого убийства Врага. В гражданских конфликтах истинная опасность обычно – но не всегда – сильно раздувается и преувеличивается. Угрозы часто не идут в направлении физического устранения того или иного человека, а относятся к воздействию на его психическое состояние, к психологическим уязвимостям – гордости, самооценке, особенно если тот, кто эти угрозы высказывает, считает, что его противник одерживает верх. Ощущение собственной уязвимости обычно непропорционально велико по сравнению с реальным враждебным действием противника.

В некоторых случаях психологическая «дуэль» образов друг друга, полных озлобления, с обеих сторон может привести к импульсам, направленным на возбуждение стремления к убийству. Ревнивый муж попадает под власть своих фантазий на тему, как отомстить бывшей жене, которой досталась опека над их общими детьми и которая в настоящее время живет с другим мужчиной. Он чувствует себя бессильным, загнанным в ловушку, ощущает безнадежность. В его голове господствуют навязчивые мысли: «Она забрала у меня все – моих детей, мою честь. Я стал ничтожеством». Он приходит к выводу, что более не способен выносить подобную тоску или дальше жить в подобном мраке, поэтому вынашивает план, как застрелить жену и ее любовника, а затем покончить с собой. Сделав это, он думает, что сведет со всеми счеты, облегчит собственные страдания и вновь обретет ощущение силы – перед тем как выстрелить в себя.

Если такой покинутый муж вовремя получит квалифицированную психологическую помощь, то психотерапевт сможет показать ему, что главная проблема заключается не в его жене, а в его собственной уязвленной гордости и ощущении своей беспомощности, а это можно поправить, если обрести перспективы по выходу из ситуации[18].

В подобном случае стремление отомстить предполагаемому мучителю настолько сильно и носит настолько примитивный характер, что можно предположить, что оно проистекает из очень древних времен, когда высшая мера наказания за «измену» или «вероломное предательство» являлась для наших предков вопросом выживания. Некоторые авторы считают, что этот механизм встроен в человеческое естество и является результатом эволюции[19].

Концепция личного Врага имеет аналог при рассмотрении войн между группами людей. В вооруженных конфликтах чувство ненависти к врагу адаптивно. Солдат, предполагающий, что он находится под прицелом вражеской снайперской винтовки, ощущает ненависть, которая является частью примитивной стратегии выживания. Доминирующие упрощенные образы оппонента, как бы ограниченные стандартными, «рамочными» представлениями, помогают ему сосредоточить внимание на уязвимых точках противника и мобилизовать свои ресурсы на собственную защиту. Формулировка «убей или убьют тебя» отражает эту проблему в упрощенном, но недвусмысленном виде.

Подобного рода первичное, первобытное мышление активируется, когда члены какой-то группы выдвигаются, чтобы наказать предполагаемых обидчиков. Иррациональный фрейминг других людей как Врага особенно очевиден при рассмотрении случаев насилия, совершаемого толпой. Члены банды, собравшиеся для линчевания, или солдаты, в неистовстве убивающие невинных жителей какой-то деревни, не думают о том, что

лишают жизни таких же, как они сами, человеческих существ. Не осознают, что движущая сила насильственных действий каждого их них берет начало в их собственном доне́льзя взвинченном и примитивном мышлении . Отвратительные образы жертв распространились по вершащей насилие группе, как лесной пожар. Поскольку каждый ее член воспринимает свои жертвы как нечто скверное, воплощение зла, он ведо́м мыслями о возмездии. Моральный запрет на убийство автоматически отменяется убежденностью, что они делают правильные вещи: злодеев *надо* уничтожать. Такое агрессивное, пропитанное насилием поведение приносит немедленное облегчение, поскольку утоляет гнев, дарует ощущение силы и власти, удовлетворения от того, что правосудие совершено и справедливость восстановлена.

Индивидуум, являющийся частью мародерствующей толпы, считает, что использует свое право выбора. На самом деле решение пойти убивать сделано автоматически его ментальным аппаратом, который оказался полностью захвачен примитивным императивом: убей, уничтожь опасное и ненавистное существо. Хотя психологический импульс, направленный на причинение вреда или убийство, на данном этапе развития враждебности в некотором смысле является непроизвольным: каждый отдельный солдат или индивидуум в беснующейся толпе имеет возможность сознательно его контролировать. Более длительно действующие и надежные способы справиться с деструктивными проявлениями должны быть направлены на систему примитивных представлений, которые выставляют жертвы в виде воплощения зла, на систему законов и правил, которые диктуют необходимость наказания этих воплощений зла, и на систему убеждений, разрешающую пренебрегать запретами на причинение вреда другим человеческим существам.

История изобилует примерами вражды между семьями, кланами, племенами, этническими группами и нациями, которая передается из поколения в поколение. Некоторые распри стали легендарными, как вражда между Хэтфилдами и Маккоями или между Монтекки и Капулетти в «Ромео и Джульетте». В первой сцене первого акта этой пьесы герцог приказывает своим враждующим подданным:

Изменники, убийцы тишины,
Грязнящие железо братской кровью!
Не люди, а подобия зверей,
Гасящие пожар смертельной розни
Струями красной жидкости из жил!
Кому я говорю? Под страхом пыток
Бросайте шпаги из бесславных рук
И выслушайте княжескую волю.
Три раза под влияньем вздорных слов
Вы оба, Капулетти и Монтекки,
Резнею нарушали наш покой.
Сняв мантии, советники Вероны
Сжимали трижды в старческих руках
От ветхости тупые алебарды,
Решая тяжбу дряхлой старины.

На случай, если б это повторилось,
Вы жизнью мне заплатите за все[20].

Недавние примеры междоусобных войн – конфликт между хуту и тутси в Руанде, евреями и арабами на Ближнем Востоке, индуистами и мусульманами в Южной Азии. Создание образа Врага нигде не проиллюстрировано лучше, чем при нападениях сербов на мусульман в Боснии. После распада государства в коммунистической Югославии в 1990 году коалиция националистов, политических и военных лидеров взяла на себя миссию построить чисто сербское государство за счет мусульманского населения. Сербское руководство расшевелило мрачные воспоминания о господстве турок и боснийских мусульман над сербами. Якобы для того, чтобы сохранить свою нацию, сербская власть провела кампанию «этнической чистки» и уничтожила или изгнала тысячи мусульман[21]. В последнее время[22] сербские войска сжигали деревни и массово убивали гражданское население в югославской провинции Косово – в ответ на восстание этнических албанцев.

Яркий образ мусульман как Врага, создаваемый сербским руководством, лишь подстегивал массовые убийства. Посыл был таков: мы веками страдали под турецким игом и более не потерпим ярмо их последышей. Безусловно, это был до крайности заряженный негативом *образ* «угнетателей», который сербское население просто не могло спокойно воспринимать и терпеть. Хотя между сербами и мусульманами, которые долгое время мирно жили вместе, не было заметной разницы.

Драматизация образа Врага также является удобным способом для национальных лидеров объяснить крутые развороты в их экономической и военной политике. Приписывая военные поражения проискам стигматизируемых меньшинств, какой-либо политический лидер может взрастить у нации ощущение униженности, слабости и уязвимости. Например, Гитлер использовал «козни» многочисленного еврейского меньшинства в качестве объяснения поражения Германии в Первой мировой войне и национального унижения, последовавшего за соглашением о перемирии, а также инфляции и депрессии[23]. Рисуя евреев как поджигателей войны, международных капиталистов и большевиков, он проецировал этот злокозненный образ на всю уязвимую этническую группу.

Наличие козла отпущения расширяло возможности нацистов. Действия по унижению и преследованию евреев усиливали соответствующий демонический образ. Логичным следствием этого стал вывод о необходимости уничтожить Врага, чтобы у него больше не было возможностей вредить и делать что-то деструктивное (вызывать войны, экономически угнетать нацию и «загрязнять» культуру). Гитлер смог вызвать у последователей сочувствие и жалость к самим себе, изображая их жертвами еврейской власти, подрывной деятельности и насаждаемой коррупции. Так «жертвы» становились «обидчиками», обладающими всеми возможностями эффективной бюрократии военного времени для «окончательного решения»[24] (еврейского вопроса. – *Примеч. пер*.).

Национальные лидеры, толкающие свои страны на путь войны, могут иметь более трезвый взгляд на Врага. Для завоевательных войн не обязательна личная ненависть политического руководителя к оппонентам. Но военные действия с большей вероятностью приведут к успеху, если солдаты и гражданское население будут видеть в этих оппонентах воплощение зла, которое необходимо во что бы то ни стало уничтожить.

Военные авантюры могут стать для политических лидеров сродни азартным играм, но являются боями не на жизнь, а на смерть для солдат, которые должны рассматривать свои личные жертвы в качестве актов героизма.

Можно обнаружить некую общность, красной нитью проходящую через весь спектр проявлений гнева, враждебности и антагонистического поведения: от персональных словесных оскорблений, предубежденности и фанатизма до войны и геноцида. Гнев остается гневом, неважно, спровоцирован он непослушным ребенком или восставшей колонией; ненависть остается ненавистью, независимо от того, спровоцирована она грубым и жестоким супругом или безжалостным и беспощадным диктатором. Неважно, какими внешними причинами вызывается антагонистическое поведение – в общем случае в его возникновении и внешних проявлениях задействованы одинаковые внутренние психологические механизмы. И также, как в случаях деструктивных межличностных столкновений, когнитивные искажения возбуждают гнев и толкают к враждебным проявлениям в поведении. Таким образом, в необоснованную личную агрессию, возникающую на базе предрассудков, предубеждений, фанатизма, этноцентрических убеждений или вооруженных вторжений, оказывается вовлеченным механизм примитивно-первобытного мышления: абсолютизация категоричных умозаключений – с одной стороны, и забвение факта, что жертвы – тоже человеческие существа, с другой.

Если существуют когнитивные общности, это может упростить задачу по выработке психологических подходов к коррекции негативных проявлений подобного рода. На основе этих общностей можно выработать систему разрешения конфликтов между индивидуумами и группами индивидуумов, а также заложить основы работающих решений для проблем преступности и массовых убийств. Изучив опыт психотерапевтической практики, мы сможем выявлять когнитивные искажения и применять соответствующие «антидоты», разрабатываемые исходя из понимания, дальнейшего уточнения и модификации подобных процессов и систем глубоких убеждений, лежащих в их основе.

Различные пути к насилию

К деструктивному поведению приходят разными путями. *Холодное, просчитанное насилие*, например, не требует в обязательном порядке наличия явной враждебности по отношению к жертве. Вооруженный грабитель, напавший на служащего какого-либо магазина повседневных товаров, как правило, не имеет ничего против именно этого человека или против лично владельца магазина. Точно так же военный офицер, нажимающий на пульте управления кнопку запуска ракеты, вряд ли испытывает гнев и чувствует озлобление в отношении жертв ее взрыва среди мирного гражданского населения, являющегося мишенью. Монгольские орды, осаждавшие и разрушавшие города, которые сопротивлялись им во время завоевательных европейских походов, не испытывали особой враждебности к городскому населению. Разработанный Чингисханом перед вторжением с помощью холодного ума и в трезвом сознании генеральный план предусматривал тотальное уничтожение непокорных исключительно для устрашения других городов, побуждая их сдаваться монголам без боя. А получаемые во время грабежа (или от творимого по любой другой причине насилия) ощущения удовольствия, несомненно, способствовали укреплению боевого духа войск. Другие тираны с холодными головой и сердцем принимали расчетливые решения, которые воодушевляли их подданных на агрессию против соседей или меньшинств в собственной стране.

Гитлер использовал эту стратегию в 1939 году[25], когда в Германии повсеместно распространялись слухи о том, что чехи преследуют составлявших национальное меньшинство немцев в Судетской области Чехословакии. Потом он вторгся в Польшу с целью выполнить план по расчистке жизненного пространства для немцев и создания Великой Германии. Сталин, Мао и Пол Пот осуществляли внутренние репрессии и убили множество граждан своих стран с целью укрепить коммунистическую идеологию и режимы их личной власти. Это насилие носило *инструментальный* характер – просто работа, которую нужно сделать исходя из политических и идеологических целей. Инструментальное насилие особенно опасно, потому что оно в общем и целом основано на принципе «цель оправдывает средства».

Разные наблюдатели и аналитики веками осуждали подобные оправдания, но они (эти оправдания) все равно продолжают играть свою большую, даже главную роль в международных отношениях. Объемное эссе Олдоса Хаксли «Цели и средства»[26] раскрывает философские основания для отказа от данной доктрины[27]. Тем не менее тираны, такие как Саддам Хуссейн или Сталин, вторгались на территорию слабых соседей (Кувейт или Финляндия), а целые народы оказывались вовлечеными в массовые убийства среди уязвимых национальных меньшинств (как в случае с сербами и боснийскими мусульманами), чтобы достичь якобы сто́ящих того целей . Охранники нацистских лагерей смерти, уничтожая бесчисленное множество евреев, были убеждены, что они сами – образцовые граждане своей страны. Хотя мировое общественное мнение осуждает подобные акты, проблема, связанная с ними, остается: зло и преступления являются таковыми в глазах стороннего наблюдателя, но не в глазах тех, кто вершит это зло и совершает преступления.

Реактивное насилие, которое можно условно назвать «горячим», характеризуется одновременной ненавистью к Врагу. Мыслительный аппарат индивидуума, участвующего в массовом убийстве или линчевании, сосредоточивается на Враге и рождает все более крайние его образы. Прежде всего, те, кто составляет противоположную сторону, сливаются в единое целое, «*гомогенизируются*», теряют уникальную индивидуальность. На место конкретной жертвы легко поставить кого-то другого, и все они подлежат ликвидации. На следующей стадии жертвы (в сознании агрессора) *дегуманизируются* – не рассматриваются как человеческие существа, по отношению к которым в принципе можно испытывать эмпатию. Их легко воспринимать в качестве неодушевленных объектов типа мишеней в тире или компьютерной игре. Наконец, они *демонизируются*, становятся воплощением всеобщего Зла. Убивать или нет уже не является вопросом выбора – их *надо* полностью уничтожить. Само их существование представляет угрозу. Абстрактные понятия Зла[28] и Врага материализуются в конкретные образы объектов или сил, которые, как кажется агрессору, угрожают его существованию или жизненно важным интересам. Эти овеществленные представления проецируются на жертву. Мы нападаем на спроецированный образ, но причиняем вред или убиваем конкретных реальных людей.

«Горячее» насилие реактивно по своей природе: внешняя ситуация, ощущаемая угрозой, как бы переключает общественного или политического лидера и тех, кто за ним идет, в боевой режим. Внешние обстоятельства оказывают влияние на многих уровнях. Например, гонка вооружений привела к нестабильности в Европе перед Первой мировой войной. По мере того как формировались коалиции европейских государств, каждая из них видела в другой опасного Врага. Это порождало страхи и проклятья у лидеров всех вовлеченных в противостояние стран и их сторонников, что в конечном счете привело к упреждающему удару со стороны Германии[29].

Если обратиться к совершенно другой области человеческих взаимоотношений – к семье, то проблемы в браке открывают дорогу к обмену взаимными оскорблениями, поскольку каждый партнер рассматривает другого как смертельного Врага, что находит кульминацию в рукоприкладстве и избиениях мужем жены, чтобы заставить ее подчиняться. Жены тоже не остаются в долгу и способны демонстрировать склонность к насилию[30]. Утрата объективности и слом внутренних запретов на насилие усиливаются действием алкоголя.

В случаях домашнего насилия сознание агрессора зациклено на самых примитивных мыслях, которые, по причине их эксклюзивной сосредоточенности на Враге, исключают какую-либо эмпатию по отношению к жертве и понимание долгосрочных последствий насилия. Во многих случаях через какое-то время драчун искренне сожалеет о содеянном (вероятно, находясь в более трезвом уме – в прямом и переносном смысле) – после того как осознает его последствия. Проблема тут не в отсутствии морали как таковой, а в том, что сознание оказывается в тисках того самого примитивно-первобытного мышления, ориентированного на драку. Основной подход к лечению подобного, который будет позднее описан в этой книге, – прояснение и последующая модификация системы убеждений и верований, которая предрасполагает индивидуума к чрезмерно сильной реакции на предполагаемую угрозу; необходимо разработать стратегию для уничтожения

последовательности враждебных действий в зародыше и для отказа от насилия как приемлемого средства.

В дополнение к намеренному, планомерному типу мышления, который ассоциируется с инструментальным («холодным») насилием, и к рефлексивному мышлению в случае реактивного («горячего») насилия мы можем выделить некое процедурное мышление, вовлеченное в реализацию разного рода деструктивных действий. Этот вид «низкоуровневого» мышления характерен для людей, чье внимание всецело фокусируется на деталях деструктивных действий, в которые они вовлечены. Процедурное мышление типично для функционеров, чиновников, скрупулезно выполняющих данные им деструктивные задания, явно не обращая внимания на их смысл или значимость. Эти индивидуумы могут быть так сконцентрированы на том, что делают (вроде «туннельного зрения»), что полностью вычеркивают из своего сознания факт того, что они участвуют в негуманном, бесчеловечном деле. Кажется вероятным, что если они задумаются об этом, то будут принимать жертв за подобие «расходных материалов». Очевидно, что подобное мышление было типично для нацистских и советских бюрократов-исполнителей, аппаратчиков[31].

С чего следует начать, чтобы определить, кто и что ответственно за каждую из этих двух форм агрессии? Очевидно, что ответственность за «холодное» насилие лежит на авторах общих концепций, идеологических построений или политических заявлений, которые провозглашают, что великие цели, к которым надо стремиться, оправдывают абсолютно любые средства, необходимые для их достижения. Однако ни один акт массового насилия невозможен без целенаправленного взаимодействия сторонников (этих лидеров и концепций), бюрократов и – во многих случаях – простых граждан. Реализуя полную и неограниченную свободу своей воли, тираны типа Чингисхана или Саддама Хуссейна сознательно следуют четко сформулированному плану приобретения материального богатства посредством ограбления более слабых народов. По той же причине средневековые крестоносцы претворяли в жизнь положения столь же четко сформулированной идеологии, когда истребляли «неверных» на своем пути к исполнению «божьей воли» на Святой Земле. А Сталин и Мао подкрепляли достижения своих политических и экономических революций смертями миллионов собственных сограждан.

В этих примерах авторы генеральных планов психологически свободны размышлять о гуманитарных последствиях действий по достижению поставленных целей. Они были вполне способны учитывать, какие жертвы влекут за собой их действия, при сравнении затрат на реализацию своего плана и получаемых от этого выгод. Они могли бы руководствоваться моралью более высокого уровня, которая запрещает убийства, но предпочли этого не делать.

Международное сообщество должно ясно заявить, что те, кто выполняет деструктивные приказы и распоряжения, так же ответственны за них, как и те, кто эти приказы и распоряжения отдает. Последние по времени процессы в международных судах над виновными в массовых убийствах в Руанде и Боснии – важные шаги в укреплении данного принципа.

Вина, тревожность, стыд и подавление

Хотя некоторые авторы, такие как Рой Баумайстер, полагают, что чувство вины является главным фактором, сдерживающим вредоносные поступки, на самом деле это чувство редко возникает во время агрессии[32]. Люди могут испытывать чувство вины *после* того, как что-то сделают, и могут рассматривать это как неправильное. Именно когда они оценят свои действия и придут к выводу, что нанесли необоснованный вред другому человеку, может возникнуть чувство вины. Воспоминания о подобного рода инциденте способны влиять на поведение индивидуума в следующий раз, когда он окажется в похожей ситуации. Память выступает сдерживающим фактором, так как подвигает человека воздержаться от того, чтобы сделать нечто, что – как он осознает – позднее заставит его раскаяться.

Например, я слишком критично отношусь к своему помощнику. Я понял это после того, как обидел его, поэтому чувствую себя неловко. Данное событие ведет к появлению правила: «Впредь будь более сдержан в критике». В следующий раз, когда – и если – мой помощник допустит ошибку, а я буду склонен обвинить его в ней, воспоминания о прежних недоразумениях вместе с недавно установленным для себя «правилом сдержанности» в поведении вызовут у меня чувство вины; тогда я сдержу импульс критицизма и не дам ему зайти слишком далеко. Кстати, я распространю действие этого своего внутреннего правила на возможные критические реакции и отношения с другими людьми.

Эмпатии, направленной на объект раздражения и даже враждебных проявлений, часто оказывается достаточно, чтобы агрессор «притормозил» и, прежде всего, не нанес какого-либо реального вреда. В рамках когнитивной терапии мы успешно применяем методику развития эмпатии с целью облегчить потенциальному агрессору возможность отождествить себя с потенциальной жертвой (см. главу 8).

Некоторые заповеди, которые буквально вбивают в наши головы в раннем возрасте, создают основу для выработки внутренних правил, которые могут повлиять на дальнейшее поведение. Даже маленькие дети понимают, что неправильно причинять боль товарищам – тем, с кем они играют, или навлекать на них неприятности. Однако, когда негативный импульс, побуждающий навредить другому ребенку, очень силен, они разрешают себе нарушить правило: интенсивность импульса позволяет найти оправдание тому, во что этот импульс выливается (например, «она меня первая ударила»). Точно так же взрослые люди обычно считают аморальным осознанное физическое насилие по отношению к другим. Способность к эмпатии помогает зафиксировать в голове: «Это неправильно!»

Есть множество свидетельств того, что солдаты и полицейские считали для себя невозможным казнить заключенных «в упор»[33]. Кристофе Браунинг описывал, как солдат из немецкого карательного батальона, на которых возлагалась обязанность убивать евреев в Польше, начинало буквально тошнить, и они были вынуждены побыстрее убраться[34]. К сожалению, такие солдаты или служащие тайной полиции, которых поначалу «на автомате» возмущали пытки или убийства, после участия в нескольких актах подобного рода теряли чувствительность к отвратительным поступкам. В самом деле,

некоторые из них даже начинали наслаждаться ощущением своей власти и убежденности в собственной правоте. Такая реакция наводит на мысль о том, что первоначальное отвращение связано с эмпатической идентификацией себя с жертвой, а не с чувством вины. Когда же она (идентификация) сходит на нет, пропадает и отвращение.

Ощущение тревоги в предчувствии последствий своего вредоносного поведения запускает другой важный механизм автоматического торможения. Когда человек мобилизует себя на жестокое обращение с другим человеком, страх мести с его стороны или наказания со стороны государства, властей может ослабить враждебный импульс. Например, старший брат, собираясь ударить младшего, может на мгновение представить себе рассерженного родителя и сдержаться. Страх быть заклейменным позором тоже способствует предотвращению пересечения красных линий в отношениях с соперниками и оппонентами. Понимание нашего образа в глазах общества способствует значительному контролю за своими действиями, ибо такое понимание способно вызвать стыд и внутренние муки.

Помимо факторов, можно сказать, негативного характера, сдерживающих антиобщественные действия, существуют положительные факторы, способствующие доброжелательному поведению. В общем и целом мы склонны думать о себе как о взрослых и доброжелательных людях. Всяческие проявления импульсивного поведения говорят о незрелости, в то время как самоконтроль позволяет гордиться собой. Сдержанность также помогает укрепить наше собственное представление о себе как о стоящем и дельном человеке, с которым хочется иметь дело. У всех есть идеалы, ценности, стандарты поведения и ожидания, часто инкорпорированные в индивидуальные системы внутренних предписаний и запретов относительно того, как «следует» и «не следует» делать, поступать или вести себя. Обычно мы довольны собой, когда соответствуем собственному идеальному представлению о себе, и недовольны, если от него отклоняемся. Можем счесть, что какое-то наше действие, принесшее вред, недостойно нас, почувствовать вину и раскаяние. Наконец можем принять взвешенное решение обуздать враждебный импульс не из-за чувств стыда, вины, тревоги или по причине развитой самокритичности, а потому, что это лично неприемлемо.

Хотя механизмы тревожности, вины и стыда могут сдерживать проявления враждебности, они не затрагивают факторы, которые подобные проявления в первую очередь провоцируют. Далее, заповеди «не убий» и «не причиняй вреда другим» могут затормозить импульсы враждебности, но не способны их погасить. Критически важно разобраться во внутренних убеждениях, которые позволяют нам игнорировать эти заповеди и оправдывать пренебрежение ими.

Нравственный парадокс: когнитивная проблема

25 октября 1994 года доктор Барух Голдштайн открыл огонь из автоматического оружия, убив и ранив около 130 мусульман во время молитвы в мечети, в пещере Патриархов палестинского Хеброна. Он был уверен, что выполняет божью волю, а придерживающиеся жестких позиций израильские поселенцы приветствовали его как героя. Исламские фундаменталисты, обвиненные во взрыве бомбы во Всемирном торговом центре в 1993 году, кричали «Бог велик!», когда им выносился приговор. Майкл Гриффин – активист движения «За жизнь» – был уверен, что выполнял христианскую миссию, когда убивал дежурного врача в клинике города Пенсакола во Флориде, где делали аборты[35].

Все эти очевидно деструктивные акты обнажают парадокс. Иудаизм, ислам и христианство – религии, которые были использованы экстремистами для оправдания своего деструктивного поведения, – проповедуют приверженность к любви и миру. Но боевики, принадлежащие к этим конфессиям, рассматривали совершенные ими акты насилия как осуществление основных положений своих религий, а не как что-то, им противоречащее. Интересно, что деструктивные действия религиозных экстремистов очень редко приводят к преследуемым ими целям. Наоборот, такие акты насилия часто разворачивают широкое общественное мнение против них, несмотря на то что группировки, к которым они так или иначе имеют отношение, приветствуют их как героев.

Злоумышленники демонстрируют типичное дихотомическое мышление – извращенно клеймят своих жертв как преступников и прославляют истинных преступников как героев. Такое дуалистическое мышление характерно для систем внутренних убеждений различных культур, им буквально пропитаны основные мировые религии[36]. И Библия, и Коран разделяют вселенную нравственности на абсолютные категории добра и зла, на Бога и Сатану. Правоверные, участвующие в убийствах (и таким образом нарушающие базовые догматы религий), в своей извращенной логике рассматривают жертв как представителей глобального Зла. В исламских священных войнах (джихаде) или в христианских крестовых походах бесчисленное множество людей разных вероисповеданий было убито во имя Аллаха или Иисуса. Даже Гитлер оправдывал массовое истребление евреев именем Всевышнего[37].

Очевидно, что религиозные институты, в лучшем случае, частично преуспели в решении проблемы и индивидуального, и массового насилия[38]. Что может предложить в этом плане знание психологии индивидуума? Выделение психологических факторов, которые приводят к насилию, может дать базис для понимания чувства гнева, феноменов враждебности и насилия. На данной основе, в свою очередь, можно разработать – для отдельных индивидуумов и масс – стратегии, как справляться со своими реакциями враждебного характера и разрешать конфликты между разными группами людей и целыми государствами.

Неудачные попытки снизить частоту и остроту проявлений антагонистического поведения на основе только моральных кодексов могут быть проанализированы в терминах когнитивных структур, которые возбуждают и оправдывают вредоносные действия. Понимание примитивно-первобытных мышления и внутренних убеждений

может стать первым шагом в разрешении этого морального парадокса. Когда человек чувствует, что он сам или что-то для него святое поруганы либо находятся под угрозой, его сознание возвращается в состояние категоричного и дуалистического мышления. А когда активирован примитивно-первобытный образ мышления, он на автомате готовится к нападению, чтобы защитить свои высшие ценности. Враждебный настрой захватывает весь мыслительный аппарат, вытесняя остальные человеческие качества, такие как эмпатия и нравственность. Подобный образ мышления активируется, и когда причиняющий зло и вред человек действует в одиночку, и когда он совершает агрессивные действия в толпе. Если подобную последовательность развития враждебных мыслей и проявлений не прервать, она развивается от *восприятия* (или трансгрессии) через *подготовку* и *мобилизацию* до реального *нападения* и реальной агрессии.

Решение когнитивной проблемы

Основные психологические проблемы, способствующие возникновению гнева, враждебности и насилия, мы обсудим в следующих главах. Сейчас же вкратце скажем, что решение «проблемы враждебности и ненависти» в межличностных конфликтах имеет две фазы. В первой следует сконцентрироваться на «деактивации режима враждебного ответа» – как только срабатывает механизм запуска такого режима. Есть множество методов, позволяющих во время разгорающегося конфликта найти место для «охлаждения горячих голов». Переключение внимания тоже помогает выйти из первичного режима. Спустя какое-то время, достаточное для того, чтобы стороны обрели способность анализировать и видеть, к каким перспективам могут привести их реакции, они смогут и изменить свои неправильные интерпретации поведения друг друга.

Подход, в принципе способный привести к более устойчивому решению проблем, имеет дело с воздействием на восприятие индивидуумом уязвимого положения самого себя и группы людей, к которой он или она принадлежит, либо своих фундаментальных ценностей. Обычным людям, как и общественным или политическим лидерам, необходимо в большей мере осознавать особенности «жесткого» типа мышления, который захватывает контроль над их разумом, когда чувствуется угроза. Им следует понимать, что в своих суждениях и оценках они выходят за рамки рациональности, когда начинают интерпретировать поведение других исключительно в терминах абсолютного добра и абсолютного зла или чего-то святого, противостоящего чему-то нечестивому. Необходимо оставаться способным оценивать поведение людей или групп в соответствии с более объективными критериями и сопротивляться тенденции приписывать другим принадлежность к абсолютным категориям, таким как «чужак» или Враг. И важнее всего осознание, что ты можешь быть ужасно неправ в своей характеристике другого человека и его мотивов, а если все свои действия основывать именно на таких характеристиках, это часто приводит к трагическим результатам.

Последние работы по вопросам когнитивной и социальной психологии в значительной степени углубили наше понимание процесса бессознательной обработки в человеческом мозге полученной предвзятой информации, особенно того, что касается таких проявлений, как предрассудки, не признаваемые таковыми, или касательно разжигания

вражды в отношениях[39]. Кроме того, современные работы по антропологии, социологии и политическим наукам открывают бо́льшие перспективы для анализа[40].

Новые исследования в области эволюционной психологии расширяют временны́е рамки – периоды, которые следует принимать во внимание, размышляя о природе человеческого поведения. Некоторые авторы, начиная с Чарльза Дарвина, выдвигали предположение, что немало элементов социального и антисоциального поведения базируется на биологических факторах. Такие виды антисоциального поведения, как обман, жульничество, грабеж и даже убийство, могут проистекать из примитивных поведенческих шаблонов, следование которым способствовало выживанию и воспроизведению рода в доисторические времена. Эти авторы также предлагают основанное на принципах эволюции объяснение такого просоциального поведения, как сотрудничество, альтруизм и родительская забота о детях[41]. Но они не сформулировали тему, которую уместно обсудить в этой книге: эволюцию когнитивных паттернов, в особенности того, что относится к первобытному мышлению.

Другие исследователи, например Пол Гилберт, делали упор на важности социальных связей во времена палеолита[42]. Предположительно опасность быть отвергнутым сообществом или утратить в нем статус уже в те времена сказывалась на перспективах выживания и воспроизводстве рода. Такое давление способствовало развитию тревоги по поводу опасных последствий тех или иных действий, а это препятствовало закреплению в сознании представления о допустимости поведения, в результате которого индивидуум отторгался бы группой, сообществом и не мог бы ни с кем спариваться. Исключенный из группы по причине нежелательного поведения индивидуум оказывался лишен источников совместно добытой пищи и защиты от хищников. Оказавшись слабо защищенным от нападений со стороны как человеческих существ, так и животных или подвержен голоду, он в значительно меньшей мере имел возможность спариваться и иметь потомство.

Встроенный механизм, вызывающий страх быть отвергнутым или получить пониженный статус в группе, может рассматриваться как важный фактор развития привычки к групповой солидарности. Приобретенные в результате эволюции эмоциональные реакции типа стыда, тревоги и чувства вины создали прочную основу для того, чтобы моральное поведение в обществе стало считаться нормой. Но этот механизм, возможно способствовавший адаптации к внешним условиям в доисторические времена, в значительной степени не соответствует нашему времени.

Другие авторы также полагают, что давление механизма эволюции привело к развитию общественно полезных и одобряемых характеристик[43]. Кажется, люди от рождения имеют встроенную в сознание программу, которая усиливает общительность в поведении. Так как людям доставляют удовольствие сотрудничество и альтруизм, педагоги, религиозные лидеры и «социальные инженеры» могут использовать данные факторы для противостояния нежелательному, агрессивному поведению в обществе и наоборот – продвигать и поощрять нравственное поведение.

Глава 2
Глаз бури

Эгоцентрическое искажение

Что вызывает враждебность? Вообще говоря, испытаем мы гнев, тревогу, грусть или радость от конкретного случая столкновения с кем-то или чем-то, зависит от нашей интерпретации случая и от того, какое *значение*, какой *смысл* мы ему приписываем. Если мы никак не интерпретируем событие до того, как на него среагировать, наши ответные эмоциональные реакции проявятся волей-неволей, как и наше поведение, безотносительно специфических обстоятельств. Когда мы выбираем и обрабатываем информацию корректным образом, нам чаще всего удается извлечь для себя то, что действительно имеет отношение к этим обстоятельствам. В результате наши чувства и поведение будут подобающими, соответствующими им. Если придаваемый индивидуумом смысл – «я в опасности», то будет преобладать чувство тревоги; если «меня оскорбили», то злость; если «я одинок», то печаль; если «я любим/любима» – радость.

Однако если по какой-то причине я припишу некоему событию ошибочный смысл или преувеличенное значение, могу испытать тревогу, когда, по идее, должен был чувствовать спокойствие, или радость вместо грусти… Когда процесс обработки информации подвергается влиянию предвзятости (или когда полученная информация ошибочна), мы склонны реагировать несоответствующим образом.

Предубеждения и предвзятость могут оказывать влияние на процесс обработки информации на неосознанном уровне, начиная с его начальных стадий[44]. Слишком чувствительная женщина может интерпретировать сказанный знакомым мужчиной от чистого сердца комплимент как оскорбление; через секунду она сердито огрызнется в ответ. Ее интерпретация на его ремарку: «Он меня унижает». Если она настроена на то, что мужчины ее отвергают, то будет интерпретировать невинное высказывание как нечто унизительное.

По поводу того, что такое «быть жертвой»

Рассмотрим следующие сценарии. Водитель грузовика ругается на другого, который ведет машину медленнее, чем он, и обвиняет его в том, что тот препятствует движению. Менеджер бранит работника за несделанный отчет. Бо́льшая страна нападает на ме́ньшую, но гордую и сопротивляющуюся, потому что последняя обладает огромными запасами нефти. Интересно отметить, что при всей очевидной разнице между «жертвами» и «обидчиками» в этих примерах в каждом случае агрессор склонен выставлять жертвой именно себя: водителю грузовика мешают работать, менеджера не слушают, вторгающейся стороне противостоят в реализации национальных интересов. Агрессоры твердо и свято верят, что *их* дело – правое, именно *их* права попраны. Объекты же гнева, являющиеся истинными жертвами в глазах непредубежденного наблюдателя, кажутся агрессорам нарушителями, преступниками.

Агрессивно настроенные люди, манипуляторы обычно считают, что их права имеют приоритет перед правами других. Агрессивные нации оперируют лозунгами типа «необходимости большего жизненного пространства» (Германия) или «права на принудительное отчуждение собственности» (Соединенные Штаты) и рассматривают противодействие им со стороны более слабых стран в значительной степени так, как агрессивный водитель воспринимает своего более медленного соседа по дорожному движению как нечто препятствующее в достижении своих законных целей.

Будучи членами какой-то группы, сообщества, люди могут выказывать аналогичный тип предвзятого мышления, который проявляется в межличностных конфликтах. Враждебность – охватывающая группу людей, толпу или отдельно взятого человека – произрастает из одних и тех же принципов: восприятие своего противника неправильным и плохим, а самого себя – правильным и хорошим. В обоих случаях агрессор демонстрирует одно и то же «нарушение мышления»: склонность к истолкованию всех фактов только как поддерживающих его позицию, преувеличение масштабов предполагаемой трансгрессии и приписывание оппоненту злого умысла.

Неся в себе наследие предков, имеющее прямое отношение к способности выживать, мы в значительной мере осознаём истинное значение событий, которые могут оказать пагубное действие на наше благополучие и личные интересы. Мы очень чувствительны к действиям, предполагающим наше унижение, навязывание нам чего-либо помимо нашей воли или вмешательство в то, что относим к сугубо личной сфере. Мы следим за поведением других людей, чтобы иметь возможность мобилизовать наши защитные механизмы на противостояние любым действиям или заявлениям, носящим более-менее выраженный вредоносный характер. У нас есть склонность приписывать негативные свойства вполне невинным действиям и оценкам, а также сильно преувеличивать их значение для нас. В результате мы особенно склонны ощущать обиду на других людей и испытывать по отношению к ним гнев.

Тенденция к чрезмерно острому истолкованию различных ситуаций, опираясь только на собственную систему взглядов, является выражением эгоцентрической точки зрения. Когда мы находимся под влиянием стресса или чувствуем угрозу, наша сконцентрированность на собственной персоне в мышлении обостряется; одновременно область того, что нас задевает и кажется сферой наших интересов, расширяется до не относящихся к нам (или относящихся весьма отдаленно) событий. Из множества поведенческих шаблонов, просматривающихся в поведении другого человека, мы выбираем лишь те, которые могут повлиять на нас лично.

Нас особенно тянет объяснить кажущееся враждебным поведение другого человека с эгоцентрических позиций. Если жена чем-то сильно занята, когда ее муж возвращается домой с работы, он может решить: «Ей нет до меня дела», хотя подобный вывод делается при явном пренебрежении тем фактом, что она может быть просто уставшей и поглощенной какими-то несделанными домашними делами – и тоже после рабочего дня вне дома. Он предполагает, что недостаток внимания вызван тем, что любовь жены к нему угасла.

Мы все склонны рассматривать себя главными героями пьесы и делать выводы о поведении окружающих исключительно с позиции того, как оно отражается на нас. Еще раз: мы берем на себя роль главного героя, другие персонажи при этом являются либо

нашими сторонниками, либо антагонистами. Мотивация и действия других некоторым образом всегда вращаются вокруг нас. Как в старомодной пьесе, где сделан упор на морализаторство, мы невинны и являемся воплощением добра, наши противники – злодеи и воплощения зла. Эгоцентризм заставляет нас думать, что и другие оценивают ситуацию точно так же, как мы. Значит, они виновны дважды – потому что «знали», что вредят нам, но так или иначе упорствуют в своем вредоносном поведении. В «горячих» конфликтах агрессор тоже рассматривает все исходя из эгоцентричных перспектив, а это порождает порочный круг обид, гнева и стремления отомстить.

Эгоцентричная ориентация заставляет нас сосредоточить внимание на контролировании поведения и предполагаемых намерений других «персонажей пьесы». У нас имеются не выражаемые явно, но всегда подразумеваемые правила (для других) типа: «Ты не должен делать ничего, что может меня расстроить». Так как мы запросто применяем эти правила в слишком широком контексте, слишком грубо и негибко, то постоянно оказываемся уязвимы и зависимы от поведения других людей. Мы возмущаемся из-за собственного восприятия того, что наши правила оказываются нарушены, а поскольку отождествляем свою личность с набором этих правил, также чувствуем себя оскорбленными и подвергшимися насилию. Чем в большей степени мы относим на свой счет события, которые вообще-то никакого отношения к нам не имеют, или преувеличиваем значимость того, что к нам относится, тем легче нам причинить боль. Наши собственные правила, созданные для самозащиты, неминуемо нарушаются, потому что окружающие действуют по своим эгоцентрическим правилам. Даже будучи осведомлены о наших правилах, они – другие – не настроены допустить, чтобы их контролировали наши (чужие) правила.

Влияние эгоцентрического сосредоточения на себе четко прослеживается в отношениях между близкими людьми, в частности в браках, ставших проблемными. Пример: Нэнси пришла в ярость после того, как Роджер сделал бутерброд себе, но даже не спросил, хочет ли бутерброд и она. Здесь Роджер нарушил внутреннее правило Нэнси: «Если я небезразлична Роджеру, он должен всегда делиться со мной, хотя бы предлагать». В тот момент Нэнси не хотела бутерброд, но сам факт, что Роджер ничего ей не предложил, означал – в соответствии с ее правилом – невнимательность к ней с его стороны, то, что ему плевать на ее желания. Даже когда Роджер ответил на полную негатива реакцию, предложив-таки сделать ей бутерброд, это не помогло исправить ситуацию: он уже «продемонстрировал», что она ему безразлична. В результате Нэнси надулась и обиженно замолчала.

Заходя со своими ожиданиями слишком далеко, Нэнси сделала себя более уязвимой и поэтому в большей мере подверженной чувствам гнева и обиды. С другой стороны, Роджера не заботило, предугадывает ли Нэнси *его* желания, однако он оказался весьма чувствителен к проявлениям стремления другого человека его контролировать. Роджера охватило раздражение, когда Нэнси, надувшись, ушла в себя: он решил, что так жена хочет его наказать. В глазах Нэнси она сама была жертвой, Роджер – «злодеем», а в глазах Роджера жертвой являлся он, Нэнси же выступала в роли «злодейки».

Парадокс в том, что правила, которые для себя и внутри себя выстраивает индивидуум и которые призваны защитить его от боли и вреда, на самом деле делают его *более* уязвимым. Более адекватное и соответствующее реальному положению вещей правило

для Нэнси звучало бы так: «Если Роджер не чувствует моих желаний, я расскажу ему о них». Такое «процедурное» правило, в случае его успешного применения, помогло бы ей достичь желанной цели – сделать Роджера более внимательным. С другой стороны, Роджеру пришлось бы учиться тому, что замыкание Нэнси в себе стало результатом разочарования в нем, его «толстокожести», а не формой тонкого отмщения.

Склонность видеть себя в центре сцены и относить все действия других на свой счет выражена при некоторых психических расстройствах. По мере того как эгоцентрические взгляды пациента становятся все более сильными и превалирующими, они могут затмевать истинные характеристики окружающих и затруднять взаимодействие с ними. Человек может придавать ошибочное, даже фантастическое значение их поведению. Такая предрасположенность проявляется в особо преувеличенной форме у пациентов с параноидальным расстройством, которые считают, что поведение другого, вообще-то никак с ними не связанное, направлено на них (соотнесение с собой), и без тени сомнения верят в обоснованность своих представлений об отношении других людей.

Том, двадцатидевятилетний продавец компьютеров, был направлен на обследование из-за постоянного (на протяжении нескольких месяцев) возбужденного состояния. Он все время жаловался, что прохожие на улицах таращатся на него и делают в его адрес уничижительные замечания. Так, однажды подойдя к группе незнакомцев на углу, он интерпретировал их смех как намерение привести его в замешательство, смутить, высмеять. Хотя соотнесение с собой Тома может показаться слишком далеким от того, что мы переживаем, оно показывает, какой драмой для индивидуума может оборачиваться человеческая склонность связывать поведение других людей с собой.

Эгоцентрические взгляды на окружающее можно наблюдать и при других клинических состояниях – таких как депрессия. Депрессивные пациенты связывают с собой совершенно не имеющие к ним отношения события, интерпретируя их как знаки своей ничтожности или дефективности. Типичный враждебно ко всему настроенный индивидуум, напротив, считает, что люди не всегда намеренно стремятся причинить ему вред, а мешают достичь его целей по причине собственной глупости, тупости, безответственности или упрямства. В его жизненной пьесе окружающие идиоты мельтешат у него – героя – под ногами, препятствуя выполнению великой миссии и достижению блистающей цели. Однако чем сильнее он входит в мизантропический раж, тем более вероятными становятся интерпретации «мешающего поведения других как осознанных попыток ему навредить».

Подозрительные люди видят в поведении окружающих проявление намерений помешать им, обмануть их, манипулировать ими. Термин «параноидальная проекция» применим к членам политических и религиозных организаций, которые считают, что их ценности и интересы подавляются агрессивными властями или коррумпированными группировками. В своей книге «Параноидальный стиль американской политики и другие эссе»[45] Ричард Хофштедтер описывает психологию групп людей, объединенных ненавистью к чему-либо[46], с точки зрения их непреодолимой веры в то, что коррумпированное правительство намеренно пытается нарушить их конституционные права[47].

Основная проблема в человеческих взаимоотношениях заключается в том, что наши слова и действия могут сообщать другим людям такие сигналы, которые мы не

намеревались передавать. Это верно и в обратном направлении: мы придаем словам и действиям других людей значения, которые не подразумевались. Такт и дипломатичность требуют проявлять чувствительность к возможности иных восприятий того, что мы делаем или не делаем. Тот, кто стремится достичь некоторой стабильности в близких отношениях, обнаружит, что ему следует аккуратно лавировать между рифами ожиданий и интерпретаций окружающих. Этот принцип применим как к межличностным отношениям, так и к отношениям между человеческими группами и сообществами.

Индивидуализм и эгоизм

Распространенное представление об эгоцентричности как о простом погружении или уходе в себя ведет к недооценке важной роли этого свойства человеческой личности в интерпретации ощущаемого и переживаемого индивидуумом, а также в защите и продвижении его жизненно важных интересов. Поскольку каждый человек является носителем генов, передаваемых следующим поколениям, природа эволюционного механизма приводит к приоритетному закреплению в геноме склонности к эгоизму, стяжательству и самозащите. Придание (на сознательном и неосознанном уровне) собственному «я» ведущего положения и определение себя как находящегося в центре всего подкрепляется не только испытываемыми в разных обстоятельствах удовольствиями или болью физического характера, но и ощущениями психологического плана. Например, переживаемый нами восторг после своего триумфа отражает рост нашей ценности в собственных глазах – явление, которое мы называем самооценкой. С другой стороны, боль, ощущаемая после неудачи, – это следствие снижения самооценки.

Переживание такого рода боли или удовольствия укрепляет наше ощущение собственной индивидуальности, которое в еще большей мере консолидируется тем, что окружающие думают о нас, поощряют или наказывают. Так как они обозначают *свои* границы, тем самым способствуют и развитию *нашего* ощущения себя как отдельных личностей. Гнев, который мы вызываем у другого человека, когда вторгаемся «на чужую (его) территорию», определяет также периметр «нашего личного пространства». У каждого есть определенное ментальное представление о себе, включая чувство персональной идентичности и восприятие своих физических и психологических характеристик. Мы осознаём наши серьезные вложения в себя, а также во «внешние» компоненты того, что считаем «своим жизненным пространством», в других людей или социальные организации, которые ценим; видим те материальные ценности, которыми обладаем. Расширенное представление о личном пространстве – о том, где пролегают границы нашей личности, – может вообще-то распространяться на все, что так или иначе с нами связано: расу, религию, политическую партию, правительство. Поэтому мы можем толковать любую агрессию, направленную на эти компоненты «нашей личности» или «нашего личного пространства», как нападение собственно на нашу личность. Если поддерживать в себе подобное расширенное представление о «территории, или пространстве, своей личности», это, к сожалению, способно вылиться в гиперчувствительность к великому множеству разных оскорблений.

После того как рудиментарное ощущение собственного «я» сформировано (вероятно, ко второму году жизни), индивидуум начинает мыслить и строить планы, отталкиваясь от своих интересов. Эта программная ориентация может быть – и бывает – отвергнута и замещена под давлением со стороны социума, направленным на воспитание необходимости соответствовать и подчиняться правилам и законам общества. Самооценка выполняет роль внутреннего барометра, который заставляет нас стремиться к увеличению ресурсов и расширению «личного пространства» и сообщает нам о флуктуациях при оценке границ последнего. Мы радуемся, когда границы нашей личности раздвигаются, и испытываем боль, если они, наоборот, сжимаются, а личность

девальвируется. А чувствуя боль, используем разные стратегии повышения самооценки. Когда наши попытки достичь желанных целей и «раздвинуть границы личности» сталкиваются с препятствиями, мы можем испытать чувство обиды и неудовольствия, а затем может появиться стремление напасть на обидчика и наказать его.

Первичные убеждения

Наши убеждения и верования, как и системы обработки информации, играют решающую роль в определении чувств и поведения. Мы интерпретируем – правильно или нет – сигналы, которые нам посылают другие люди, в соответствии с нашими ценностями, внутренними правилами, убеждениями и верованиями. Преувеличивая значение личного успеха или национального превосходства, мы попадаем в ловушку, считая индивидуальных соперников, членов иного сообщества или группы, граждан, принадлежащих другой нации, менее значимыми, чем мы сами. Примитивные механизмы обработки информации, которые возникли в ходе эволюции, предполагают предвзятость наших суждений о чем-то в отличающихся от нас людях. Когнитивные предубеждения также могут привести к приписыванию злого умысла всем подряд – тем, чьи убеждения, верования и действия конфликтуют с нашими. Когда мы оказываемся в постоянно сжимающихся тисках нашего когнитивного аппарата, появляется тенденция впихивать всех подобных людей в категорию Врагов: раздраженного супруга, представителя религиозного или расового меньшинства, искреннего политического революционера. Становится все сложнее воспринимать других объективно, с рефлексией и с учетом перспективы.

Склонность предаваться чрезмерному или неуместному гневу и прибегать к насилию может быть понята в терминах первобытного мышления. Эти паттерны первичны не только в смысле того, что являются базовыми, но и потому, что, вероятно, берут начало в первобытные, доисторические времена, когда данные шаблоны были полезны нашим предкам (находившимся в полуживотном состоянии и ставшим людьми в настоящем смысле этого слова) при решении опасных проблем с другими индивидуумами или группами.

Людям кажется, что – в общем случае – их гнев является первой реакцией на внешнюю агрессию. Однако первоначальная интерпретация (чего-то внешнего, направленного на них. – *Примеч. пер*.), предшествующая гневному ответу, оказывается настолько быстрой и часто настолько неуловимой, что они могут не осознавать сам факт того, что интерпретация ими сделана. После размышлений и самоанализа люди оказываются близкими к признанию факта, что их первоначальная эмоциональная реакция – чувство беспокойства и тревоги, а не гнева. Если приучать себя к подобной рефлексии, постепенно становится возможным «ухватывать» значение события, приведшего к дистрессу.

Последовательность шагов, ведущих к появлению неприязни, таким образом, состоит в переходе от интерпретации трансгрессии к чувству гнева и далее – к словесным или физическим действиям враждебного характера. На протяжении многих лет я считал, что гнев возникает сразу после восприятия и осознания (т. е. интерпретации произошедшего) того, что оскорбили. Однако несколько лет назад я, отталкиваясь от моих наблюдений,

отметил, что пациенты, которые сосредоточивались на своих чувствах, возникавших сразу после неприятного момента, отмечали короткое мимолетное чувство тревоги и ущемленности еще *до того*, как чувствовали прилив гнева[48]. Детальное рассмотрение этого явления выявило некую общность того, что вело к расстройству и тревожности, предшествовавших гневу: ощущение, что тебя тем или иным образом унизили. Если индивидуум оценит такое причиняющее страдание расстройство как вызванное кем-то несправедливо, его система, контролирующая поведение, мобилизуется и готовится к контратаке. Упрощенная картина всех стадий развития враждебности может быть представлена в виде диаграммы:

Событие → Огорчение, страдание → «Обида» → Гнев → Мобилизация для нападения

Если мы воспринимаем угрозу или потерю как следствие чего-то неперсонифицированного – например, болезни или экономического кризиса, – то чувствуем себя расстроенными и несчастными, но гнев не возникает. Если же мы приходим к заключению, что в беде виноваты другие люди или их группы, то злимся и считаем себя вынужденными принять ответные меры, чтобы исправить ошибку. Мы можем злиться даже на неодушевленные предметы, которые, по нашему мнению, несправедливо посягают на личные границы (скажем, на стул, который стоит в неположенном месте, или на стакан, который не должен был выпасть из рук). Субъективные чувства варьируются по своим качествам и интенсивности – от простого раздражения до крайней ярости. Хотя слово «гнев» часто употребляется в повседневной речи, для того чтобы обозначить не только чувство, испытываемое человеком, но и его или ее деструктивное поведение, я применяю данный термин исключительно по отношению к *чувству*. И буду использовать термин «враждебная агрессия» для обозначения *поведения*.

Мобилизуясь для боя или контратаки, мы способны удержать себя от определенных действий, понимая их возможные последствия. Тем не менее, до тех пор пока у нас перед глазами стоит образ трансгрессора, наша заложенная на биологическом уровне система остается активированной, что проявляется в таких физиологических признаках, как повышенные пульс и давление, возросшее напряжение мышц. Мобилизация для драки видна в угрожающем выражении лица, хмуром или пристальном взгляде.

Проблемы в межличностных отношениях возникают, когда мы неверно интерпретируем или преувеличиваем значимость того, что кажется трансгрессией. Скажем, мы сочли, что кто-то нас унизил, обманул или бросил вызов нашим высоким ценностям. Это посягательство поднимает нас в контратаку с целью прекратить нанесение ущерба и покарать обидчика. У каждого есть свои специфические уязвимости, которые предрасполагают к излишне острой реакции на ситуации, в которых слабые места оказываются под ударом. Эти болевые точки на самом деле представляют собой проблематичные убеждения типа «Если кто-то не выказывает уважения, это значит, что я выгляжу слабаком», или «Если моя жена не выражает мне свою высокую оценку и признательность, это значит, что я ей безразличен», или «Если мой супруг / моя супруга отвергает меня, я беспомощен/беспомощна».

Чтобы защититься от актов дискриминации и принуждения, ощущения несправедливости и покинутости, мы создаем для себя правила – что есть равенство, свобода, справедливость; когда возможно неприятие или отторжение. Если ощущаем, что

к нам относятся несправедливо или наша свобода ущемлена, чувствуем, что не только унижены этим, но и уязвлены возможностью дальнейшего пренебрежительного отношения. Мы можем начать поиск пути, как отомстить и наказать обидчика – даже если по факту нам не нанесли никакого ущерба, – чтобы восстановить баланс сил. Понесли какой-то урон или нет, мы определяем природу враждебного действия, взвешиваем все за и против, связанные с желаемым отмщением, и решаем, какую форму должны принять наши исправляющие ситуацию действия.

Мы используем эти принципы для оценки наших межличностных отношений и контроля за ними, но поскольку они (эти принципы) носят излишне экстремальный и жесткий характер, все это приводит к ненужному негативу и даже страданиям. Ложные убеждения встроены в сеть компенсаторных, направленных на самозащиту требований: «Люди должны выказывать уважение» или «Моя жена должна постоянно демонстрировать, что я ей небезразличен». Если предписания не выполняются, активируется еще один набор внутренних убеждений карательного характера, направленных на принуждение к подчинению: «Я должен наказывать любого, кто не демонстрирует в явном виде уважение ко мне» или «Я должен уйти от жены, если она недостаточно отзывчива». Убеждения, защищающие то, что мы считаем жизненно важным для самого нашего существования или идентичности, принимают примитивную форму типа «Тот, кто оскорбляет мою честь, есть мой враг».

Первобытные убеждения часто являются экстремистскими и могут выливаться в насилие. Хэнк, строительный рабочий, полагал: «Если кто-то не проявляет уважения, я должен его поколотить», – и оказался вовлечен в серию драк на рабочем месте, в барах и других местах скопления народа. Иногда он распространял свое правило на жену и поднимал на нее руку в ответ на брань в свой адрес. Один из таких случаев привел его в кабинет семейного терапевта, где он осознал, что чувство уязвленной гордости – глубинная причина его стремления во что бы то ни стало сохранить образ мачо. Когда до него, наконец, дошло, что, поддаваясь внутреннему импульсу наказать и причинить вред, он выглядит в глазах других людей слабаком , а не сильной личностью , у него появилась бо́льшая мотивация следить за своим поведением . Клиническая практика привела нас к заключению, что у достаточно многих людей, склонных к вызывающему поведению, наблюдается ошибочное представление о себе как об ущербных личностях, которое они компенсируют попытками запугать других.

Подобные наборы убеждений могут послужить благодатной почвой для появления злобы и враждебности в отношениях между группами людей и разными нациями. Что неудивительно, так как групповое поведение представляет собой кумулятивный результат образа мыслей каждого отдельного индивидуума, принадлежащего этой группе. Еще сильнее убежденность, что члены другой группы и по отдельности представляют опасность, что ведет к ощущению своего уязвимого положения и стремлению к самообороне. Когда между двумя группами возникает конфликт, убеждения подобного рода крепнут, в результате чего противоположная группа начинает рассматриваться как Враг. И у какой-то группы может возникнуть желание нанести предупреждающий, превентивный удар. Убеждения такого свойства, по всей видимости, лежат в основе и массового насилия: бунтов на расовой почве, войн, геноцида.

Хотя враги из доисторического прошлого – хищные животные, банды мародеров – уже не представляют повседневной угрозы для нашего существования, мы обременены наследием предков, которые были подвержены таким опасностям и страхам, и бессознательно создаем фантомный мир, полный стремящихся доминировать, обманывать и эксплуатировать нас индивидуумов. Особенно подозрительно мы относимся к любым актам, хоть немного намекающим на попытки манипуляции и обмана, поэтому в своем сознании можем трансформировать тривиальные или невинные события в нечто, угрожающее нам. Происходящие «на автомате» чрезмерные процессы самозащиты ведут к совершенно необязательным трениям и боли в современной жизни. Возможно, на каких-то прошлых стадиях эволюции было необходимо реагировать по принципу «или-или» при оценке того, кто перед нами – друг или враг, добыча или намеревающийся съесть хищник. Возможно, для адаптации к внешним условиям, когда на кону стояло выживание, было важно все время оставаться начеку по отношению к слишком сильно задевающему личное пространство поведению других членов клана. Но в настоящее время нам, как правило, не нужен запас прочности, который обеспечивают архаичные механизмы в повседневных взаимодействиях.

Результаты нашей работы с людьми во время индивидуальных сессий можно применить и к анализу коллективных черт в мышлении индивидуума в составе группы. Тенденция к предвзятости относительно персонального соперника, возникающая у отдельно взятой личности, находит отражение в обобщенных предубеждениях против чуждого сообщества, характерных для всех членов группы, к которой эта личность принадлежит. Мы знаем, что с помощью психотерапевтических методов в состоянии изменить мышление индивидуума, чтобы смягчить проявления направленного на самозащиту гнева и враждебного поведения[49]. Но можно ли применять эти же принципы к решению проблем, приводящих к конфликтам между группами и этническим раздорам?

Противовесом внутренним правилам, которые мы вырабатываем для самозащиты от посягательств со стороны окружающих, являются законы, принимаемые обществом в целях сохранения его целостности. Мы их принимаем и признаём, поскольку понимаем их значимость для защиты, хотя лично можем им и не подчиняться. Однако видя, как кто-то другой нарушает закон, мы, скорее всего, испытаем гнев к нарушителю и захотим его наказать. Например, проезжая на красный свет, вы подвергаете меня опасности – я могу стать жертвой в следующий раз, когда вы совершите подобное. Поэтому мы коллективно соглашаемся с необходимостью настаивать на соблюдении правил, но в основном это относится к *другим людям* (склонны считать, что сами являемся особым случаем, исключением из принятых обществом правил).

Хотя мы обычно терпимо относимся к своему эгоистичному поведению, в той же мере мы настроены осуждать всех других людей, которые ведут себя точно так же. Отнесение алчности, тщеславия и праздности к семи смертным грехам – результат попыток социальных и религиозных институтов обуздать врожденные человеческие склонности к раздуванию величины и значимости собственной личности и к потаканию своим слабостям за счет других. То, что выгодно для отдельного индивидуума, может оказаться невыгодным всем остальным, относящимся к той же группе. Я могу получать удовлетворение от раздвигания границ того, что считаю своим (алчность), или от сохранения своей энергии (лень), но эти в общем-то «естественные» тенденции приходят

в противоречие с интересами общества, поэтому они не поощряются, а, наоборот, осуждаются. Налагаемые общественные санкции призваны вызвать чувство стыда (если не вины) и привести к изменению поведения того, кто бросает вызов социуму.

Положительные убеждения и чувства

Своекорыстное, эгоистическое отношение ко всему окружающему и соответствующее поведение отражают, однако, лишь одну сторону человеческой природы. Оно оказывается смягчено и сбалансировано могущественными силами эволюции: привязанностью, добротой, сочувствием и эмпатией. Таким образом, мы проявляем нашу базовую амбивалентность: в одной ситуации потакаем нашим слабостям, выражаем самолюбие и эгоизм, а в другой – выказываем готовность к самопожертвованию, скромность и щедрость. Отношения между индивидуумами могут быть охарактеризованы контрастной метафорой: разделение и слияние. В то время как индивидуализм и эгоизм разделяют людей и ведут к вражде, например в семье или в группе, жажда любви, возникновение привязанностей, забота и солидарность могут их объединить. Перечисленные объединяющие процессы также являются результатом «реализации генерального плана» эволюции. Тенденции к объединению, социофилии очевидным образом проявляются в ряде примеров близких отношений между людьми, например между родителями и детьми, влюбленными, супругами, родственниками или друзьями. Близость, взаимопонимание и товарищество подкрепляются и поддерживаются чувством удовлетворенности и даже удовольствия. Сильные, хотя порой временные связи также формируются между членами клубов по интересам, политических организаций, школ, а также групп, объединенных по этническим, расовым и национальным признакам – когда у них есть одна общая цель или поставленная задача. Наполненные всеобщим энтузиазмом празднования Дня Земли – тому пример. Групповая солидарность может углубляться как соображениями «чести мундира», так и переживаниями общих потерь, что выливается в проявление общей скорби и взаимной поддержки.

Чувство (и вырастающие из него узы) верности и преданности по отношению к другим людям в группе, а также к группе как к единому целому, придает ей сплоченность, определяет ее базовые принципы и границы. Однако, как указывал Артур Кестлер, эта сплоченность имеет явные недостатки с точки зрения человеческого рода, поскольку заставляет нас – сплоченных членов группы – относиться к другим людям, не принадлежащим «нашему кругу» и иным группам, как к чужакам, потенциальным противникам и даже врагам[50]. Комбинация из стремления членов одной группы к общности и их же индивидуализма закладывает основы агрессивной конкуренции, нетерпимости и вражды к чужакам. Когда люди отождествляют собственные индивидуалистические и социофильные позывы и стремления с целями своей группы, им не только становятся в принципе доступны выгоды от членства и идентификации себя с ней, они оказываются в плену у таких темных проявлений, как ксенофобия, шовинизм, предубежденность и нетерпимость, демонстрируя по отношению к другим группам тот же тип мышления, характерный для взаимоотношений с членами своей группы, которые чем-то их обидели или оскорбили . Это включает в себя такие ошибочные явления , как чрезмерные и излишние обобщения , дихотомия мышления , зацикленность на «однозначных» и простых объяснениях : ви́дение в чужой группе единственной причины собственных расстройств и бед, что иначе можно назвать «поиском козла отпущения».

Объединение в группу часто приводит к попаданию в психологическую ловушку: отождествлению своего хорошего настроения и состояния с ощущением собственного превосходства (то есть к убеждению, что именно ты более достоин всего-всего). Проще и легче причинить другому вред, унизить, если считать его не очень стоящим человеком. Предвзятость мышления закрепляется в памяти о формах и сути прежних конфликтов с чужой группой. Эта память может стать исторической (с помощью разных средств культурного обмена), передающейся из поколения в поколение. Тогда двуглавое чудовище мышления, искаженного индивидуализмом и стремлением к социализации (которое Кестлер назвал Янусом), неизбежно выливается в национализм, крестовые походы и политические баталии.

Настроенные на конфронтацию или постоянную оценку чьей-либо значимости, люди склонны негативно относиться к своим противникам. Одной из причин того, что религии и другие менее формализованные моральные кодексы раз за разом оказывались неспособными нейтрализовать наш врожденный эгоизм и стяжательство, является то, что они не устраняли недостатки процесса обработки информации в человеческом сознании или существенно не меняли убеждения относительно «чужаков». Действительно, со своим упором на абсолютные (дуалистические, чрезмерно обобщенные) оценочные суждения многие религии часто укрепляли тенденции предвзято и пристрастно судить себя и других: в терминах добра и зла, благожелательности и злонамеренности. Подобного рода мышление очевидным образом порождало проблемы как в межличностных, так и в межгрупповых взаимоотношениях.

Для исключения насилия и проявлений крайнего гнева и злобы, вместо того чтобы опираться только на моральные кодексы и религиозные каноны, нам следует постараться понять суть когнитивных заблуждений, аберраций и ложных убеждений, которые служат движущими силами межличностных и межгрупповых конфликтов. Это знание сможет стать базисом для соответствующего вмешательства на уровне и индивидуумов, и их групп, которое будет средством, решающим проблемы, лежащие в основе чувств гнева, враждебности и ненависти.

Социофилические тенденции необязательно ограничиваются сознательным и добровольным превознесением групповых интересов. Они также могут являться основой для сотрудничества, взаимопонимания и эмпатии членов группы. Более того, социализирующие тенденции могут оказаться полезными для наведения мостов между разными группами (например, совместные богослужения). Люди использовали моральные кодексы, этические и религиозные принципы, пытаясь преодолеть индивидуальные и групповые границы, нейтрализовать вражду. По злой иронии, такие догматы, как всеобщее братство иногда принуждали «неверующих» делать выбор: либо принять верования группы, либо быть из нее изгнанными – или даже уничтоженными в случае сопротивления. Например, пуритане были вынуждены бежать из Англии под враждебным давлением других религий, а затем – в Новом Свете – демонстрировали точно такую же нетерпимость по отношению к не согласным с ними, которую сами до этого претерпели.

Генезис враждебности

Каким образом понятие эгоцентрической предвзятости согласуется с теориями, исследующими феномен враждебности? Объяснения варьируются: от врожденных факторов до влияния окружения – и далее, до их различных комбинаций. Самая знаменитая теория внутренних, присущих человеку как живому существу причин принадлежит Зигмунду Фрейду. Лишенный всяких иллюзий относительно природы человечества после вроде бы очевидной бессмыслицы Первой мировой войны, он выдвинул теорию Эроса (любви) и Танатоса (смерти). Влечение к смерти было достаточно сильным, чтобы преодолеть возводимые против него защитные механизмы и поглотить предполагаемых противников. Эта теория также соответствовала хорошо известной «гидравлической» концепции Фрейда, согласно которой враждебность может нарастать со временем и, как вода в резервуаре, переливаться через край. Другая психоаналитическая теория утверждает, что люди проецируют свои наполненные враждебностью фантазии на других людей, а затем с яростью реагируют на эти проекции[51].

Эволюционная концепция, выдвинутая Конрадом Лоренцем, рассматривает враждебную агрессию как инстинкт, вызванный определенными внешними стимулами. По Лоренцу, у животных предположительно имеется врожденный запрет на убийство сородичей, который еще не развился у людей[52]. Сторонники биологических теорий рассматривают множество нейрохимических факторов, ответственных за насилие: избыток гормонов типа тестостерона или недостаток нейромедиаторов, таких как серотонин или дофамин.

Сторонники другой школы перекладывают вину за враждебную агрессию на обстоятельства и складывающиеся ситуации. Среди наиболее популярных – концепция, согласно которой человека можно побудить подчиниться диктату властей, чтобы причинить вред определенным лицам. Результаты ряда экспериментов, проведенных Стэнли Милграмом, были предложены в качестве объяснения причин массовых убийств больших групп людей[53].

Все эти «ситуативные» теории с неизбежностью говорили о том, что практически каждый человек может – в определенных обстоятельствах – быть склонен к антисоциальному, деструктивному поведению.

Сторонники третьей школы делают упор на комбинацию влияний внешних обстоятельств и врожденных склонностей к насилию. Эти теории рассматривают враждебность как адаптивный ответ на специфические злонамеренные внешние воздействия. Кэннон развил концепцию реакции «бей или беги», которая является подходящей стратегией реакции на угрозу: нападения или ухода от нее[54]. Леонард Берковиц подчеркивал важность фрустрации как причины враждебности[55]. Альберт Бандура выдвинул детальную схему, в соответствии с которой люди становятся агрессивными для достижения каких-то своих целей[56]. Моя теория соединяет в себе элементы концепций Кэннона, Берковица и Бандуры, при этом делает упор на критическую важность смыслов, которые мы придаем нашим взаимодействиям. Они являются ключевыми факторами возникновения гнева и враждебности. Я рассматриваю

враждебную реакцию как стратегию, бывшую адаптивной на ранних, доисторических стадиях нашего развития, которая на сегодняшний день по большей части неадаптивна и неадекватна.

Планомерное следование предписаниям механизма «бей или беги» несомненно способствовало продлению жизни нашим доисторическим предкам. Способности драться и спасаться от врагов бегством были до совершенства отточены в процессе естественного отбора. Но именно гиперреактивность этих защитных стратегий создает проблемы в современном обществе, где ощущаемые угрозы носят по большей части психологический, а не физический характер. Оскорбления, обман, попытки доминирования со стороны других – все эти моменты, как правило, и являются реальными угрозами нашему статусу в группе, а также понижают самооценку, сами же по себе не несут опасности нашему физическому благополучию или выживанию. Но, несмотря на это, мы часто реагируем на направленную на нас вербальную агрессию так сильно, будто она носит физический характер, и проникаемся решимостью нанести ответный удар в столь же полной мере. Наша глубокая чувствительность к такого рода ударам психологического характера могла проистекать из переживаний последствий группового отторжения в первобытные времена, которое выливалось в лишение доступа к пищевым ресурсам и приводило к потере возможности получать защиту соплеменников. Те члены группы, у которых особенно сильно был развит страх быть отвергнутыми и изгнанными, вероятно, были в большей мере склонны развивать и культивировать отношения сотрудничества со своими «товарищами», что повышало их шансы на выживание в условиях непредсказуемой окружающей среды. Черты характера индивидуума, благоприятствовавшие укреплению и сплочению социума, отобранные под давлением эволюционных механизмов и закрепленные на генетическом уровне, передавались следующим поколениям. Еще один резон, который наблюдается в наше время в «уличной культуре» городской глубинки и в «кодексе чести» (американского) Юга, – необходимость быть способным к быстрому ответу на любое оскорбление, действительное или воображаемое, чтобы не прослыть слабаком, излишне мягким и податливым, а потому не стать объектом большей агрессии (см. главу 9)[57].

Помимо решения проблемы выживания и выработки стратегий поведения в обществе, сохранение нашего генетического кода зависело от важнейших когнитивных навыков: отличить добычу от хищника, друга от врага. Как каждая клетка нашего организма распознаёт и старается уничтожить вторгающиеся чужие частицы, а иммунная система распознает и уничтожает микробов и токсины, так когнитивные и поведенческие системы идентифицируют и отражают агрессию злоумышленников. Первобытные шаблоны мышления, возможно, были адаптивными в доисторические времена, когда выживание зависело, в основном, от реакции индивидуума на возможную угрозу чужака или исходившую от некоторых членов собственной группы; реакции часто мгновенной, так как могло просто не быть времени на какую-либо рефлексию. Способность выявлять врагов ценилась выше – даже если она могла приводить к ошибочной идентификации другого члена группы как врага (ложноположительной). Единичные ложные срабатывания противоположного – негативного – характера (ошибочная идентификация врага как друга) могли вести к фатальным последствиям. При столкновениях с другими субъектами требовалось максимально быстро относить их в категории либо несущих, либо не

несущих угрозы, причем между этими категориями существовали четкие границы. Двусмысленности просто не было места. Жесткая категоризация «или – или» является прототипом дихотомического мышления, которое мы наблюдаем у хронически озлобленных, сверхкритичных или чрезмерно раздражительных личностей. Она формирует реакции и у членов враждующих групп, сообществ, воюющих наций.

Нашему пониманию данного аспекта поведения также способствовали последние успехи в развитии психологической науки, названные «когнитивной революцией». Эти сравнительно недавние открытия дали богатую информацию и подтолкнули к созданию нескольких элегантных теорий, объясняющих, как люди мыслят, выдвигают концепции и развивают в себе убеждения. Исследования касались и таких процессов, как «чтение» намерений других людей и формирование представлений о себе и других[58]. Наиболее актуальны для понимания и решения общественных проблем клинические наблюдения: предубеждения, предвзятые представления и мышление оказываются зажатыми в ментальных тисках в ответ на угрозу, реальную или мнимую. Жесткие рамки, можно сказать, темницы разума, ответственны за большинство проявлений ненависти и насилия, которые нас захлестывают.

Последние исследования и открытия в психологии, биологии и антропологии расширили наше понимание внутреннего человеческого тяготения к доброте и сотрудничеству. «Новый облик»[59] дарвиновской биологии и психологии предполагает внимание не только к генетическим программам, направленным на личное выживание и успех в продолжении рода, но и к стратегиям, способствующим адаптации в социальной группе. Мы прекрасно понимаем, что способность драться была необходимым атрибутом индивидуума для успешного продолжения рода в условиях окружающей среды древних времен, предполагавшей яростную конкуренцию за ресурсы. Наши предки искали любые возможности для спаривания, даже за счет других сородичей. «Законы джунглей», действовавшие при естественном отборе, выливались в важные и эффективные стратегии выживания.

Но на предков также оказывала сильное давление необходимость иметь социализирующие черты, критически важные для жизни в группе, коллективе. Среди них надо отметить навыки, способствовавшие формированию близких привязанностей; желания делиться друг с другом пищей и информацией, предоставлять друг другу защиту, выполнять родительские обязанности. Очевидно, что реакции, характерные для социального поведения, встроены в нашу человеческую природу в такой же степени, как и реакции антисоциальные. Это видно, когда мы испытываем сочувствие, глядя на ребенка, страдающего от боли; полны чувства удовлетворенности от осознания того, что помогли кому-то в чем-то. Это выражается в счастье, которым мы наслаждаемся при интимных отношениях. Изучение жизни сообществ наших предков в эпоху охоты и собирательства на примере колоний шимпанзе дало ценную информацию об эволюции нашего коллективного социального поведения[60].

Глава 3
От обиды до ненависти
Уязвимый образ самого себя

Мы все отбываем пожизненный срок в темнице собственного «я».
Сирил Коннели. The Unquiet Grave[61]. 1995 г.

Вспомните ситуации, в которые вы попадали, заставившие вас огорчиться и причинившие душевную боль. Кто-то, кому вы доверяли, обманул; человек, на которого вы полагались, подвел; друг начал распускать о вас слухи. Какой цели послужили пережитые страдания?

Люди кажутся обреченными и созданными для того, чтобы «смиряться под ударами судьбы». Страдание, видимо, является повсеместным атрибутом человеческого существования. Однако когда мы обижены, оскорблены, психологическая боль очень редко выполняет какую-либо полезную функцию. По контрасту, легко принять положение, когда острая *физическая* боль предупреждает о повреждении физической оболочки, нашего тела, и побуждает нас сделать что-то, чтобы прекратить действие фактора, способствующего этому, или устранить, «заделать» полученное повреждение. Мы знаем, что люди, ставшие нечувствительными к (физической) боли в результате неврологических расстройств, уязвимы с точки зрения получения серьезнейших, вероятно, фатальных травм или развития заболеваний, которые можно охарактеризовать аналогичными эпитетами. Поэтому мы признаём, что чувствительность к физической боли – критически важный защитный механизм. Но какова скрытая цель, которой может служить психологическая боль, часто отравляющая наши жизни? Что полезного мы получаем взамен переживаний грусти, скорби, чувств унижения или одиночества?

Обычно мы ощущаем психологическую боль – обиду, грусть, горе, страдание, даже тревожность – в контексте нашего взаимодействия с другими людьми. Эти реакции, которые не назовешь приятными, несут специфическую функцию: они подталкивают нас к корректирующим действиям, направленным либо на нас самих, либо на эти реакции, либо на изучение обстоятельств, приведших к расстройству чувств. Хотя на уровне интеллекта мы способны распознать, какой конкретно эпизод в межличностных взаимоотношениях оказал на нас пагубное действие, но часто оказываемся недостаточно мотивированы, чтобы что-то сделать в ответ на это – до тех пор пока не почувствуем реальную (психологическую) боль. Без ощущения ужаленности мы, скорее всего, будем оставаться чем-то вроде глины в руках других людей. Кто угодно сможет на нас и за наш счет наживаться, контролировать нас, манипулировать нами, предавать – в ситуации полного отсутствия должного и серьезного отпора с нашей стороны.

Ощущение психологической боли часто необходимо для того, чтобы поднять нас на преодоление природной инертности, сосредоточить внимание на происходящих безобразиях и на тех, от кого бедствия исходят. Мы вынуждены сделать нечто, чтобы устранить источник боли – либо положить конец творящейся несправедливости, либо

убраться подальше. Боль мобилизует все наши системы на устранение источника раздражения (бей) или «устраниться / отдалиться» от него (беги). Переживание гнева – катализатор нападения на внешнего противника, а тревожность – катализатор уклонения, побега, спасения.

Боль – физическая и психологическая – тоже несет долгоиграющие функции. Мы рождаемся со способностью ассоциировать ситуации определенного типа с болью и обидой. И после того, как эта связь укореняется и в сознании, и на подсознательном уровне, готовы к быстрой реакции на похожие ситуации, вероятные в будущем. Научившись отделять намеренное оскорбление от дружеского подшучивания, мы можем почти рефлексивно реагировать на злонамеренное поведение. Кроме того, учимся стандартным шаблонам поведения, помогающим предотвратить нанесение нам вреда, которого в принципе можно избежать. «Однажды обжегшись, дважды испугайся»[62] – эта поговорка отражает почти автоматическое стремление избежать попадания в ситуацию, приводящую к травме. Конечно, мы учимся и противостоять проявлениям враждебности иначе, нежели отступлением или бегством. Можем использовать приобретаемые с жизненным опытом навыки, чтобы снять напряжение в потенциально опасной ситуации. Умение решать проблемы помогает справиться с трудностями до того, как нанесены психологический вред или обида.

Мы часто на собственном опыте убеждаемся, что наше поведение может ненароком спровоцировать другого человека. По мере того как развивается понимание чувств других людей, мы открываем для себя факт, что не являемся единственными, кто имеет потребности и «слабые места»: мы можем ненамеренно задеть кого-то собственными действиями. Критика и наказания за содеянное помогают нам инкорпорировать принятый в обществе кодекс поведения и сформировать его внутри себя. Обладая навыками жизни в социуме, мы можем заручаться поддержкой других людей.

Изучение психических расстройств открывает важнейшие аспекты человеческой природы. Мы связываем болезненные эмоции психогенного характера с сопровождающими их негативными физическими проявлениями: ощущением кома в горле, тяжести в животе, сдавливания в груди. Используя эти и другие маркеры, психотерапевт помогает пациенту точно и должным образом определить ход его мыслей до и после негативных переживаний, прояснив таким образом проявляющиеся чрезмерные реакции самозащиты. И ученые-теоретики, и практикующие психотерапевты могут извлекать полезную для себя информацию, идентифицируя ход мыслей и ряд образов, возникающий в головах людей, а также источники их болей. Так можно понять совокупность того, что является составными частями поведения: мышления, чувств и действий.

Значимость смыслов

Хотя мы почти мгновенно – как кажется – реагируем на агрессию, физическую или психологическую, мы при этом не всегда испытываем чувство гнева. Все зависит от контекста, в рамках которого причинен вред, и возможных объяснений этого. Маленький ребенок, которому семейный доктор прописал укол, будет отчаянно сопротивляться и реветь, защищаясь от необъяснимого (для него) причинения боли. Взрослый человек, ожидая подобный же укол и зная, что это приведет к переживанию точно таких же болезненных ощущений, может испытывать небольшую тревогу, но не станет гневно реагировать на происходящее.

Очевидная разница между реакциями ребенка и взрослого объясняется смыслами, которые несут похожие действия. Ребенок не видит понятного объяснения, почему ему надо пройти через устрашающую и болезненную процедуру – за исключением того, что страшный и жестокий доктор обладает непререкаемой властью. Более того, в данной ситуации обычно добрые и нежные родители совершают предательство, потворствуя и даже способствуя агрессии. Для взрослого же человека подобная процедура, пусть и болезненная, вызывающая некоторую тревогу, имеет оправдание и допустима. Гневная реакция в данном случае будет нелогичной, поскольку он добровольно согласился пройти полезную процедуру. В отличие от ребенка, взрослый научился различать злонамеренный и благотворный характер доставляемых ему неудобств или наносимых повреждений, видеть разницу между допустимой и неприемлемой ситуацией, в которой ему причиняется боль. В своем сознании он расширил свою *концепцию* боли, включив в нее переживания, которые, пусть и болезненны, в конечном итоге являются позитивными.

Этот пример демонстрирует важность смыслов, атрибуций и объяснений, которые мы приписываем внешним воздействиям для определения того, как на них реагировать. Когда кто-то причиняет нам вред, естественная реакция – либо чувство тревоги и попытка бегства, либо возникающий гнев и попытка нанести ответный удар. Если угроза слишком велика, то мы склонны поскорее выйти из затруднительного положения. Возникнет у нас чувство гнева или нет, зависит от того, решим ли мы, что были оскорблены и стали жертвой: скорее всего, нас охватит гнев, если мы решим, что действия другого человека были неоправданными. Если же мы припишем подобным действиям доброжелательную (по отношению к нам) мотивацию, то в общем случае не станем злиться. Однако если мы особо не настроены объяснять направленные на нас неприятные и агрессивные акты как неопасные, немедленной реакцией будет решение (для себя) рассматривать их как намеренные и вредоносные – и подготовиться либо к отпору агрессору, либо к бегству.

Представьте себе картину. Я стою на автобусной остановке. Появляется автобус, но он едет, не останавливаясь. Первым делом я почувствую раздражение от доставленных неудобств, затем – бессилие при виде проносящегося мимо на большой скорости автобуса. Я подумаю: «Он (водитель) намеренно проигнорировал меня», – и внутри поднимется волна гнева. Но потом я увидел, что автобус переполнен, поэтому гнев начал спадать. Основной причиной моей гневливой реакции была моя интерпретация происходящего: водитель произвольно решил меня проигнорировать. Реальное неудобство – в общем-то ерунда по сравнению с предполагаемым оскорбительным

поведением. После того как я переосмыслил ситуацию, ощущение «оскорбленного достоинства» исчезло, и я начал интерпретировать происходящее просто как легкое неудобство. И далее я переключаю внимание на то, чтобы узнать, когда придет следующий автобус, или начинаю думать об альтернативных способах добраться туда, куда мне надо.

Задержки и фрустрации сами по себе не обязательно вызывают гнев. Для этого критичны *объяснения* действий другого человека. Делают ли они его поведение для нас приемлемым? Если нет, нас охватывает гнев, и мы хотим наказать обидчика. По большей части мы воспринимаем задевающее нас в негативном плане поведение скорее как намеренное, чем как случайное, злонамеренное, а не неопасное. Неудобства и фрустрации приходят и уходят, а ощущение того, что тебя оскорбили, остается.

Очень показательные примеры, как возникает гнев, можно почерпнуть в архивах нашей клиники. Анализ случаев из клинической практики особенно полезен: поскольку реакции пациентов имеют тенденцию быть особенно сильными, они, как правило, более четко очерчены и поняты.

Луиза, руководитель отдела кадров в крупном агентстве по трудоустройству, осознала, что она постоянно злится и на своих подчиненных, и на начальников, а также на членов семьи, друзей и подруг. Некоторые из ее гневливых реакций демонстрируют механизмы как являющиеся спусковыми крючками этих реакций, так и ответственные за них конкретные проявления. В одном из случаев босс решил подправить подготовленный Луизой меморандум. У нее после начальственной критики «на автомате» мелькнула мысль: «Ухxx, эххх… я облажалась». Затем: «Он действительно думает, что я не справилась… Черт, я все испортила». Ее самооценка резко упала, настроение стало скверным. Реакция Луизы демонстрирует типичную дихотомию мышления, вызванную угрозой снижения самооценки. Если оценки или отзывы (других людей на наши действия) не являются однозначно позитивными, они воспринимаются как однозначно негативные: рутинные ошибки превращаются в «отвратительно сделанную работу в целом», а обычная критика – в тотальное отрицание.

Позднее, когда она обдумывала детали произошедшего, в ней закипел гнев и стали автоматически появляться мысли типа: «У него нет права так ко мне относиться после всего, что я для него сделала… Он несправедлив. И никогда не дает понять, что ценит мою работу. Все, что он делает, – критикует… Я его ненавижу». Перенося объяснение своим оскорбленным чувствам на своего босса и его «несправедливое» отношение, Луиза «лила целительный бальзам» на рану, нанесенную ее самооценке. По сути фокус смещался с «Он ко мне относится с неодобрением; не считает меня адекватной» на «Он был неправ, когда меня критиковал». Приписывание другому человеку ответственности за несправедливое и неоправданное вызывание у себя неприятных чувств является прелюдией к озлоблению и гневу. Постоянное ощущение угрозы и зацикленность на образе зловредного «другого» ведет, по крайней мере, к временной ненависти. Гораздо легче поддерживать в себе гнев и агрессию, смещая внимание со *специфических действий* (он раскритиковал меморандум в двух местах) и перенося его на (неоправданные чрезмерные) *обобщения* (он всегда меня критикует) или навешивая ярлыки (он несправедлив). Это смещение, перенос часто делаются неосознанно; люди могут затаить злобу на то, о чем уже не помнят.

Трансформация в недоброжелательство и злость

Чем в большей степени человек воспринимает раздражающее и затрагивающее его действие как намеренное – или совершенное в результате халатности, безразличия со стороны «обидчика» либо недостатков последнего, тем острее и сильнее реакция. Пример с Луизой иллюстрирует цепную реакцию: от уязвленности, через болезненные (психологические) ощущения, к гневу. Однако люди, особо склонные к гневной реакции на сложные ситуации, в очень малой степени осознают моменты присутствия у себя промежуточного болезненного чувства, предшествующего гневу, или быстрых и «автоматически возникающих мыслей», которые мелькают в сознании и до боли, и до гнева. Такого рода мысли, предваряющие состояние мучительного расстройства, могут носить характер самоуничижения («Я совершил ужасную ошибку»), быть показателями неуверенности в себе («Я что – вообще ничего не могу нормально сделать?») и страха («Я могу потерять работу») либо разочарования («Он не уважает и не ценит меня»). Я называю мысли подобного рода «скрытыми страхами» и «тайными сомнениями»[63].

В общем случае влияние оказывает то, как нас воспринимают окружающие – точнее, наше *представление* о том, как нас воспринимают. Умозаключения вроде «она относится ко мне с неодобрением» влияют не только на возникающий в нашем сознании образ человека, который критически настроен по отношению к нам, но и на то, как мы представляем самих себя. Во время взаимодействия с другими людьми в нас проявляется тенденция проецировать на них этот образ и предполагать, что такими нас и видят. Если они относятся к нам плохо, то нами же проецируемый на них образ может быть: «слабак», «неряха», «тупица» или «неудачник». Поэтому наше представление о себе может меняться: место «я кажусь неудачником» займет «я и есть неудачник». Поскольку то, как люди нас воспринимают, связано с тем, насколько они нас ценят, обесценивание нашего имиджа в глазах общества вызывает психическую боль. Результат критики или оскорбления аналогичен физической агрессии: мы поднимаемся на защиту себя от нападения или стремимся отомстить. Так мы минимизируем психологический урон, наносимый этими ударами. Если удается дискредитировать агрессора, негативное влияние на нашу самооценку ослабевает.

Первоначальное толкование Луизой «критики» босса привело ее к чувству уязвленности. Последовавший затем *пересмотр* этого толкования поведения начальника вылился в озлобление и даже ненависть. В промежутке между уязвленностью и гневом произошел перенос центра внимания на индивидуума, который вызвал у нее болезненные ощущения, и на его предполагаемую вину за то, что ее не ценят так, как до́лжно. Мысли вроде «нечего ему так со мной обходиться» и «да он просто наглец – и это после того, что я для него сделала» делают этого человека повинным в оскорблении и способствуют переходу от принижения себя к принижению его. Подобное изменение в выстроенной мысленной конструкции позволило ей перейти от ощущения обиды к гневу и злости. Озлобление, оставаясь раздражающим фактором, тем не менее для нее в значительной степени более приемлемо, чем обида, так как заменяет ощущение уязвленности на ощущение силы. В каком-то смысле это выполняет ту же функцию, что и

вербальный ответ «контратакующего» характера, несмотря на то что отмщение остается целиком и полностью в мыслях и образах.

Различные виды «нападений» могут вести к гневу и стремлению наказать агрессора. Луизу охватывал гнев не только когда она ощущала несправедливое отношение к себе вышестоящего лица, но и когда подчиненные не оправдывали ее ожиданий. Однажды она нагрубила своему ассистенту Филу – за то, что тот не выполнил вовремя порученное ему задание. Даже в этой ситуации Луиза в первый момент ощутила себя уязвленной. Когда она заметила промашку ассистента, в ее голове мелькнула последовательность быстрых мыслей и чувств: «Он меня подставил; я на него рассчитывала». За этим последовал прилив разочарования. Следующее быстрое соображение: «Что он дальше учудит? Я больше не могу ему доверять», – вылилось во всплеск тревожности, которую вместе с обидой затмила следующая серия мыслей: «Он *не должен* был так ошибаться… Ему следует быть более внимательным… Он вообще безответственен». А это уже непосредственно вызвало чувство гнева.

Тут мы опять наблюдаем последовательность:

Потеря и страх → Огорчение, страдание → Переключение внимания на «обидчика» → Ощущение гнева.

Причина гневливой реакции – выход на сцену императивов «должен» и «не должен», которые перекладывают ответственность за возникшие трудности на другого человека. Луиза решила, что Фил обязательно «должен был поступить более ответственно», поэтому за данный проступок на него следует наорать. Несбывшиеся ожидания и чувство обиды вызвали у нее гневную реакцию.

Мы все ожидаем многого от других: они должны помогать, сотрудничать, быть разумными и справедливыми. Эти ожидания часто поднимаются нами до уровня правил и требований. А когда кто-то, на кого мы рассчитывали, нарушает правила, мы злимся и желаем его наказать. Под всем этим лежит чувство того, что нарушение некоего кодекса делает нас самих более уязвимыми и менее эффективными. Наказание же нарушителя помогает восстановить ощущение собственной силы и влияния.

Отругав своего помощника, Луиза почувствовала облегчение и занялась другими делами. Однако, в общем случае, эффект от наказания другого человека не длится долго. Полученные повышение самооценки и чувство удовлетворения не защищают от возможных расстройств из-за будущих передряг. Фил сам чувствовал обиду и гнев, а потому нажаловался коллегам по работе, ссылаясь на то, что к нему отнеслись не должным образом. Луиза была очень удивлена, когда узнала об этом, поскольку считала, что поступила с Филом честно и справедливо. Обеспокоенная своим имиджем, который он нарисовал перед коллегами, Луиза стала раздражаться снова и снова.

Этот инцидент иллюстрирует другие принципы, сопутствующие проявлению озлобления и гнева. Тут оба человека чувствовали себя оскорбленными и уязвленными: Луиза – из-за упущения Фила, Фил – из-за полученного от Луизы нагоняя. Каждый считал себя жертвой, а другого – обидчиком. Педанты и приверженцы строгой дисциплины, наказывающие за ее нарушение, часто не обращают внимания на долгосрочные последствия своих наказаний, причиняющих «нарушителям» боль и страдания. Мы думаем, что как только «вырвем из своей груди занозу», создающую нам неудобства, гармония во взаимоотношениях восстановится. Однако объект нашего недовольства и

озлобления остается при этом оскорбленным и в чем-то ущемленным, поэтому запросто может затаить обиду. Восстановление баланса в отношениях для меня нарушает этот баланс для вас. В рассмотренном случае баланс был снова нарушен тем, что Фил нажаловался коллегам – возник типичный случай замкнутого круга.

Что следует и чего не следует

На следующий день Луиза испытала еще несколько типичных для нее приливов гнева при общении с людьми. В одном из таких случаев она попросила Клэр – свою близкую подругу, которой ранее оказала ряд услуг, – купить духи эксклюзивного бренда, когда та отправится за покупками в торговый центр. Луиза ожидала, что Клэр без проблем выполнит ее просьбу, но когда узнала, что подруга просто об этом забыла, испытала сильное разочарование, а затем злость. Клэр нарушила «правило взаимности» («ты мне – я тебе»): «Так как я сделаю все, о чем меня попросит подруга, то и от нее жду того же». Как говорилось ранее, тот босс нарушил «правило справедливости» («Если кто-то меня критикует, это несправедливо»). Ее подчиненный нарушил «правило надежности».

Все эти установленные Луизой внутри себя мысленные правила, нарушение которых провоцировало вспышки гнева, имели характер определения того, что *следует* и чего *не следует* (делать): «Моему боссу не следовало (он не должен был) критиковать меня»; «Филу следовало бы (он должен был) завершить свою работу вовремя»; «Клэр следовало быть более чуткой (по отношению ко мне) и не забывать (мою просьбу)». Мы все живем в соответствии со своими правилами, по которым судим, является поведение других людей благоприятным или неблагоприятным с позиции наших интересов. Если да, благоприятным, то мы чувствуем себя хорошо; а если нет – обижаемся, оскорбляемся, а затем часто злимся. Во всех этих правилах присутствуют, конечно, критически важные вопросы: «Уважают ли меня люди? Есть ли им до меня дело?» Поэтому, если правила нарушаются, мы делаем вывод, что либо нас не уважают, либо на нас плевать.

Обычно люди мало знают о своих «что следует и чего не следует» – до тех пор пока какое-то из их правил не оказывается нарушенным. Эти императивы являются производными от нарушенного правила. Понятие того, «что следует, а чего не следует», возникает автоматически в ответ на что-то – для подкрепления незыблемости правила. Иногда мы выражаем наше недовольство в форме риторических вопросов «Почему?»: «*Почему* он критически ко мне настроен? *Почему* она не сделала то, что я просила?» Эти «*почему*» на самом деле – скорее обвинения, чем вопросы, заданные при попытке понять: «Почему же ты так меня не уважаешь? Почему ты настолько безразличен ко мне, что так поступаешь со мной?»[64] Таким образом мы намекаем, что, нарушая правило, другой человек ведет себя ненадлежащим образом, и в будущем его будут принуждать к правильному поведению.

Правила и стандарты поведения задают структуру относительно гладкого и сбалансированного взаимодействия друг с другом. Давление социума заставляет нас выглядеть честными и справедливыми, разумными и «правильными» при общении с окружающими. Кто-то может вольно или невольно обидеть кого-то. Если в результате пострадала самооценка, то при оценке произошедшего делается опора на соответствующее правило. Решая, что виновник действовал произвольно, необоснованно или несправедливо, мы считаем его неправым или плохим и злимся. Люди с очень хрупкой самооценкой пытаются защитить себя частоколом из правил, обреченных на то, чтобы «нарушаться и приводить к дальнейшим расстройствам». Так как все мы разные с точки зрения чувствительности и «толстокожести», поведение, являющееся явным

нарушением норм и приличий – то есть «правил» – для одного, может оказаться вполне приемлемым для другого.

Примеры взаимодействия Луизы с начальником, подчиненным и подругой подчеркивают важность понимания некоторых проблем современной жизни. Почему мы так расстраиваемся, сталкиваясь с критикой, даже если она очевидно справедлива и имеет целью нам помочь? Как отличить полезную внешнюю ответную реакцию (на наши поступки), которая направлена, например, на рост эффективности нашей работы, от унижающего и уничижительного критиканства?

Очень многие люди реагируют на конструктивную критику как на личное оскорбление. Конечно, легко увидеть, что даже конструктивная критика запросто может содержать элементы недооценки и пренебрежительного отношения, которые иногда отражают фрустрации, присутствующие у самого критикующего (родителя, учителя, начальника). Более того, даже когда указание на наши ошибки или критика объективны (например, когда обращается внимание на ошибку при ответе на вопрос на экзамене), это отрицательно влияет на самооценку («Да, я не так хорош, как думал», или «Она думает обо мне не слишком хорошо»). Когда наша самооценка страдает, мы склонны считать, что к нам отнеслись несправедливо, затем можем обозлиться, и это будет защитной (для самооценки) реакцией.

Проблема обостряется тем фактом, что мы запрограммированы комбинацией врожденных факторов и приобретенного жизненного опыта на то, чтобы неверно интерпретировать касающиеся нас замечания других людей как оскорбления или унижения. Мы пытаемся понять: «Она действительно хочет мне помочь или показывает, что умнее меня?» или: «Он намекает на то, что я тупой?» Погруженный в депрессию человек часто воспринимает несправедливую критику как нечто разумное и правильное, поскольку эта критика вполне соответствует его негативному отношению к самому себе, и поэтому внутренне оправдывается.

Двадцатидевятилетняя Кэрин, работавшая руководителем среднего звена в авиакомпании, дает нам еще один пример того, как чувство уязвимости может привести к саморазрушительному гневу. Хотя чувствительность Кэрин (к внешним воздействиям) могла быть более выраженной, чем у среднестатистического индивидуума, ее личные уязвимости отражают суть гнева, который мы, по большей части, можем наблюдать. Она сделала очень успешную карьеру, но была неудачлива в отношениях с людьми. Коллеги считали ее сдержанной и неприветливой, а мужчины, с которыми у нее бывали романтические отношения, – высокомерной. Так как она держала дистанцию с большинством людей, ее воспринимали полностью погруженной в себя; однако отстраненность давала неверное представление о ней – на самом деле она ощущала неуверенность в себе. Посылаемый потенциальным ухажерам сигнал – «не подходите слишком близко» – проистекал из ее страха быть отвергнутой и обиженной. Во взаимоотношениях с коллегами и подчиненными Кэрин чувствовала необходимость сохранять холодность, чтобы скрыть свою постоянную нервозность.

У Кэрин была череда любовных интрижек, которые всегда заканчивались шквалом гневных ответных (с ее стороны) обвинений. В этих отношениях она придерживалась дихотомических реакций по типу «или – или», следуя формуле: «Либо мой парень в любое время выказывает недвусмысленные знаки полной привязанности и принятия

меня (такой, какая я есть), либо я ему безразлична, и он меня обманывает». Ее реакцией на то, что она считала недостаточной привязанностью со стороны мужчин, являлось чувство оскорбленности, а потом – озлобление. Данная формула была выведена из ее основного внутреннего убеждения о самой себе: так как я непривлекательна, то не могу полностью доверять никаким проявлениям привязанности ко мне со стороны других. Компенсацией этого убеждения для нее было правило: мой парень должен каждое мгновение демонстрировать, что он ко мне привязан.

Когда дело доходило до конфликта, она очень редко решалась обсудить суть проблемы – из страха, что подтвердится «ужасная правда»: партнер в самом деле не очень-то ее и любит (а поэтому она непривлекательна). Кэрин думала: «Он меня просто использует, вводит в заблуждение». Оправдывая так свой гнев, она могла ослаблять свое чувство отверженности. А затем просто уходила.

Осмысление того, что происходило с Кэрин ранее, проливает некоторый свет на ее реакции. В раннем детстве оба ее родителя были очень любвеобильны по отношению к ней. Когда ей исполнилось шесть лет, неожиданно умер отец, после чего мать замкнулась в себе и стала очень раздражительной. Практически единственное, что вспомнила Кэрин о матери того времени, – постоянные критические замечания в свой адрес. Позже, оглядываясь назад, Кэрин осознала, что ее мать, вероятно, впала в глубокую депрессию после смерти мужа, но тогда это полное критицизма поведение было необъяснимо, что породило у нее сильнейшее ощущение своего уязвимого положения.

Со временем она выстроила вокруг себя стену – фактически это было множество направленных на самозащиту и вовне поведенческих реакций. Ставя во главу угла принцип «не подвергать себя опасности быть отвергнутой», она в большинстве случаев общения с другими людьми надевала маску холодности и отстраненности. И, тем не менее, продолжала ощущать сильную потребность в демонстрациях привязанности к себе. А это привело к реальному конфликту: между ее огромной тягой к любви и сильнейшим страхом оказаться отвергнутой. На самом глубоком уровне у Кэрин сформировался образ самой себя как в принципе непривлекательной особы. Это представление проистекало из постоянной критики со стороны матери в детстве и – вероятно – было следствием потери отца, который, как она помнила, всегда относился к ней одобрительно.

На самом деле Кэрин привлекала многих ухажеров. Всякий раз, когда дело доходило до романтических отношений, сначала ей приходилось преодолевать нежелание связывать себя обязательствами. Ее постоянно преследовал страх оказаться отвергнутой. Когда интерес очередного кавалера начинал казаться колеблющимся, она немедленно обвиняла того в «манипулятивном поведении», стараясь уклониться от риска быть отвергнутой из-за своей непривлекательности.

Внутренние правила Кэрин, в конечном счете, были направлены на саморазрушение, а не на самозащиту, потому что они мешали ей достичь того, чего она действительно хотела – любви в отношениях. Еще одно последствие чрезмерной самозащиты заключалось в том, что она не могла достичь такого уровня своей личной психологической безопасности, который позволил бы ей «снять с себя и отбросить всю эту броню». Случай с Кэрин иллюстрирует универсальную дилемму: мы стремимся к любви, привязанности, дружбе,

но одновременно боимся, что подставим себя, и что если «откроемся», нас могут отвергнуть, а следовательно, причинить боль.

Размышляя о своей уязвимости, чувствительности относительно самооценки и готовности раздражаться на других людей, можно задаться вопросом, какие функции это все выполняет. Поскольку данные человеческие черты и проявления в известной мере отравляют нашу жизнь и причиняют вред окружающим, особенно самым близким, как мы можем и как нам следует понимать подобную власть над собой самооценки и сформированного образа самих себя?

Самооценка

Самооценка индивидуума – это ценность, которую он приписывает самому себе в данный момент времени («насколько я нравлюсь самому себе»). Самооценка служит своеобразным барометром, показывающим степень нашей успешности в достижении личных целей, а также насколько хорошо мы справляемся с требованиями других людей и связанными с ними ограничениями. Она автоматически дает количественную оценку того, насколько стоящими мы считаем самих себя в произвольный момент времени. Обобщенная самооценка – или, что важнее, изменения самооценки и степени самоуважения – обычно вызывает эмоциональную реакцию: удовольствие или боль, гнев или тревогу. Люди судят о своей ценности по шкале, показывающей разницу между тем, кем они «должны быть», и тем, кем они себя в данный момент считают или ощущают. Страдающие депрессией пациенты, как правило, говорят о большом несоответствии того, «кем/чем я должен быть», тому, «кем/чем я на самом деле являюсь». Вследствие этого они часто характеризуют себя словами «никчемный» или «бесполезный». Склонные же к гневным реакциям люди видят это несоответствие с противоположных позиций: они считают, что другие должны ценить их выше.

Влияние какого-то события на нашу самооценку варьируется в зависимости от степени важности личностных характеристик, которые затронуты. Обесценивание одной из наших «важных» черт, очевидно, повлияет на нашу самооценку в большей мере, вызовет более сильную обиду и породит большую озлобленность, чем если то же произойдет в отношении нашей особенности, которую мы считаем не слишком важной. Если влияние нежелательного, негативного события (например, если нам в чем-то откажут, или мы потерпим неудачу) сильнó, то наше ви́дение самих себя может сместиться в сторону более категоричных и скептических оценок (например, мы слабы, непривлекательны, бесполезны), в результате чего мы испытаем резкое и чувствительное падение самооценки и самоуважения.

Конечно, со временем мы учимся смягчать влияние многих неблагоприятных событий и задействуем способы, призванные снизить важность этих событий: рассматривая их в выгодных для себя контекстах; находя им объяснения, которые позволят «сохранить лицо»; подвергая сомнению обоснованность направленной на нас критики; принижая статус или качества того индивидуума, который – предположительно – принизил или обесценил нашу личность. Похожим образом события положительного свойства активируют наш позитивный имидж в собственных глазах, что ведет к повышению самооценки и позитивным ожиданиям, а это, в свою очередь, стимулирует нас предпринимать дальнейшие шаги в данном направлении.

На нашу самооценку влияет не только то, что мы переживаем лично, но также удары и акты поддержки, направленные на членов нашего ближнего круга (семью, друзей). Очень просто распознать явление, родственное так называемой коллективной самооценке, которая растет или падает, если, например, выигрывает или проигрывает любимая спортивная команда либо политическая партия. То же самое наблюдается в реакциях людей на победы и поражения на уровне своей страны или нации. Важно отметить, что хотя индивидуумы, принадлежащие одной группе (победители или проигравшие),

испытывают похожие флуктуации самооценки, «амплитуда» этих колебаний будет разной для разных людей – в зависимости от степени идентификации себя с данной группой и ее общей направленностью, устремлениями.

Особенно сильно на наши чувства влияет изменение нашей самооценки по сравнению с тем, что было недавно, или в сравнении с другими людьми. Например, Тед пребывал в весьма воодушевленном настроении, после того как ему повысили зарплату, но лишь до тех пор, пока не узнал, что его приятелю, Эвану, ее тоже увеличили. Тед почувствовал некоторое принижение собственных достоинств, хотя его работа в корне отличалась от того, что делал Эван. Успех последнего для Теда означал: «Ко мне отнеслись не настолько хорошо, как я рассчитывал. Если босс поднял зарплату и Эвану, это значит, что он не считает меня особенным в достаточной мере». В своей голове Тед девальвировал все, что считал приобретенным в результате собственного успеха. А это нашло отражение в падении общей самооценки. Сравнение самооценки с нашими оценками других похоже на качели: когда чьи-либо заслуги, получаемое кем-либо признание взлетают вверх, те же наши характеристики (в наших же глазах) падают вниз. Правда, если нам удается присоединиться к успехам и удаче других людей, то и наша самооценка растет, мы чувствуем себя прекрасно.

Например, Лиз раздражала окружающих тем, что независимо от обсуждаемой темы превращала все разговоры в свои монологи, высказывая собственные мнения и описывая то, что сама когда-то испытала. Однажды лучшая подруга сказала Лиз, что многие ее недолюбливают, потому что она все время говорит только о себе. Нарисованный в собственном сознании свой неблагоприятный социальный образ привел к тому, что Лиз стала плохо себя чувствовать и думать, что общество ее отвергает, поэтому ее самооценка резко упала. На следующем шаге реакция Лиз на открывшееся вылилась в озлобление за то, что «ее не ценят». Однако по мере того как неприятные чувства отходили на второй план, она оказалась в состоянии взглянуть на свои трудности как на результат поведения, которое можно скорректировать, а не как на проявления обидного и непоправимого дефекта своей личности. Она решила стараться быть менее эгоцентричной в разговорах с другими людьми. Таким образом, событие и последовавшее падение самооценки привели к полезным практическим выводам. Если бы Лиз просто обозлилась на подругу и сочла ее врагом, достойным отмщения, ее самооценка как минимум временно могла бы восстановиться, но возможность превратить неприятные переживания в нечто конструктивное и научиться полезным вещам была бы упущена.

Психологическая боль и расстройство, переживаемые индивидуумом в ответ на, скажем, положение отвергнутого или, как в случае Лиз, на критику со стороны, выполняют ту же функцию, что и физическая боль, причиняемая при физическом нападении. Психологическая боль мобилизует человека на то, чтобы справиться с требующей решение проблемой, и может одновременно послужить элементом приобретаемого жизненного опыта, который пригодится в похожих ситуациях в будущем.

Аналогично психологическая боль в результате предполагаемого унижения может подвигнуть к решению проблемы. Если индивидуум испытывает вспышку гнева, то он может «решить» данную проблему путем «атаки» на причину боли – другого человека, а не пытаясь прояснить для себя намерения этого человека. В этом случае психологическая боль является результатом умаления, принижения проецируемого социального имиджа

человека, то есть его образа, который, как он считает, сложился в головах других людей. Хотя подобная «контратака» способна улучшить образ и восстановить самооценку, это необязательно поможет решить межличностную проблему.

Например, жена считает, что муж обманом заставил ее сделать что-то, чего она не хотела делать. Первое, что произойдет, – падение уровня ее самооценки с последующим чувством боли. Жена начинает ощущать себя беспомощной и уязвимой. По мере того как она переносит центр своего внимания на факт того, что муж сделал что-то нехорошее, в ней закипает гнев и появляется желание нанести ответный удар. Последовательность происходящего в ее мыслях может выглядеть так: «Он меня использовал. Он был неправ, что так поступил. Я выгляжу идиоткой». Жена чувствует боль, потом злость, гнев и решает: «Я должна наказать его за это». Ее проецируемый имидж – «выгляжу идиоткой» – снижает ее самооценку и индуцирует боль. Заметим, что злость возникнет, только если она будет рассматривать его поведение как неоправданное и видеть его образ в негативном свете.

Ответный удар нейтрализует урон, нанесенный ее проецируемому социальному имиджу и самооценке, а потому может временно ослабить боль. Отмщение может послужить уравновешиванию баланса сил в их паре (например, послужит «обучающим опытом» для мужа). Однако оно способно и дать старт следующему раунду конфронтации, что зависит от множества факторов, таких как качество взаимоотношений в паре или восприимчивость мужа к критике.

Самооценка очень многих людей, которые легко «слетают с катушек» или у которых также легко «съезжает крыша», на самом деле носит шаткий характер. Их гиперчувствительность часто основана на глубоко лежащем представлении о себе как о слабом, уязвимом и уступчивом человеке. Они выработали в себе ряд методов самозащиты от неожиданных «налетов» со стороны других, проявляя бдительность по поводу любого возможного посягательства на свои жизненные интересы и будучи готовы воспринимать оппонентов как злонамеренных или просто плохих. Их психологические «защитные построения» могут оказаться неприступными и способными отражать любые нападки на самооценку, предотвращать любой ущерб ей.

Иногда оскорбление или выговор могут нарушить эту защиту, и их самооценка упадет. Приводя в действие свою защитную стратегию, мобилизуясь на «контратаку» и представляя оппонента Врагом, в самооценке человек может быстро переключиться между положениями беспомощной жертвы и сильного, успешного мстителя. Подобные изменения образа самого себя временно компенсируют ущерб, нанесенный самооценке, но память о моментах, когда человек чувствовал себя слабым, уязвимым и беспомощным, сохраняется, пусть и в стороне, поэтому служит лишь укреплению основного имиджа самого себя как слабого и подверженного всяческим напастям. Чтобы частично компенсировать негатив от такого образа, жертва может построить в своем сознании отрицательный образ «обидчика» как преследователя и заговорщика[65]. Подобные образы врага-угнетателя особенно драматично вырисовываются в фантастическом бреде параноидальных шизофреников.

Набор самооценок человека имеет тенденцию быть стабильным во времени, каждый имидж специфичен для определенного класса ситуаций или активируется ими. Такая стабильная избирательность в отношении каждого специфического типа событий является

поддержкой идеи о том, что эти образы самого себя – устойчивые аспекты более глобальной ментальной организации. Концепция самого себя, объединяющая разнообразные собственные имиджи, многогранна, многомерна и не может быть полностью доступна в любой момент. Подобно шкафу для хранения папок с документами, самооценка включает в себя разные подобные образы: представления об основных и второстепенных характеристиках человека, его внутренних ресурсах и активах, а также обязательствах.

Проецируемый социальный имидж

Наши представления о себе регулируют гораздо больше аспектов нашей жизни, чем мы думаем. Воспринимая себя полными сил, эффективными и компетентными, мы тем самым мотивируем себя на решение сложных задач. Когда же представление о себе в основном фокусируется на собственной беспомощности и бессилии, как происходит во время депрессии, мы грустим. На наши чувства и мотивацию оказывает влияние и то, как, по нашему мнению, нас воспринимают другие: проецируемый социальный (межличностный) имидж. Преобладание в нем тех или иных характеристик влияет на то, как мы реагируем на окружающих. Если мы воспринимаем других людей как настроенных по отношению к нам недружественно и критически, то следуем стратегиям самозащиты. Личность, которая настроена скорее уклоняться от конфликтов, просто минимизирует социальные контакты с целью сохранения самооценки. Склонный к враждебным реакциям человек с воинственным характером проявляет повышенную бдительность на предмет возможного пренебрежительного отношения к себе, неважно, имеющего место в действительности или мнимого, находится в состоянии готовности к атаке. В обоих случаях индивидуум проецирует некий недружественный образ на других людей и пытается защитить уязвимое представление о самом себе. Поэтому люди могут стать критически настроенными по отношению к первому типу личности и избегать контактов с ней, а по отношению ко второй просто испытывать раздражение и гнев.

Рассмотрим следующий пример. Эл отказывается от приглашения Боба пойти с ним на какое-то шоу. Мысль Боба: «Он думает, что я недостаточно хорош». При этом Боб чувствует себя плохо, поскольку этим «запущен» его негативный социальный имидж. Под это подводится следующая обобщающая основа: «Люди не считают, что я достоин находиться в их обществе». Обида Боба происходит скорее вследствие его униженного социального имиджа, представления о самом себе, чем собственно из-за потери Эла в качестве компаньона на этом событии. Например, если бы Боб потрудился удостовериться в том, что Эл болеет или просто достаточно плохо себя чувствует, чтобы идти на шоу, он мог бы отправиться один с минимальной досадой на отсутствие компании и не чувствовал бы, что его достоинство ущемлено.

Поскольку наши представления о других людях вписываются, точнее, оказываются втиснутыми в определенные рамки, и мы видим в них (в других людях) лишь те характерные черты, которые согласуются с находящимися в этих рамках образами, мы просто отбрасываем прочь все иные человеческие черты. Вообще говоря, упростить и гомогенизировать явление, которое одновременно является сложным, изменчивым и нестабильным, – это возможность сэкономить собственные ресурсы, но при этом наши интерпретации другого человека могут быть искажены построенными нами же рамками. Аналогичным образом мы загоняем в подобные рамки самих себя и получаем в лучшем случае неполное, а в худшем – искаженное восприятие.

То, как мы в общем и целом воспринимаем себя, в значительной степени является функцией того собственного воображаемого образа, который превалирует в нашем сознании. Если Боб решил, что Эл просто не хочет с ним иметь дела, то он расстроен, потому что предполагаемое негативное отношение Эла отражается на его самооценке. Но

если он думает: «Я вообще никому не нравлюсь», – и далее находит объяснение этому в формуле «скорее всего, я просто непривлекателен», активируется негатив в воображаемом образе самого себя и происходит заметное падение самооценки. С другой стороны, если образ себя у Боба стабильно позитивен, случившееся не повлияет на его самооценку. В принципе, Боб действительно может объяснить отказ Эла эгоизмом последнего и рассердиться на него. Рассматривая Эла в негативном свете, Боб будет защищать свою самооценку. А в другом случае, если самооценка Боба никак не пострадает вследствие поступка Эла, то он, Боб, может просто не обращать на это внимания без необходимости самозащиты. Кратко суммируя: персонализированное придание того или иного значения объекту или событию, а также то, в какой степени оно имеет отношение к проблемам самооценки, определяют характер реакции.

Это проясняет позицию, согласно которой в любое межличностное взаимодействие вовлечены минимум шесть образов: мой имидж в моих собственных глазах, твой имидж в моих глазах, мой спроецированный имидж в твоих глазах (мое представление того, как ты воспринимаешь меня), мой имидж в твоих глазах, твой спроецированный имидж в моих глазах (твое представление, как я воспринимаю тебя) и твой имидж в твоих глазах. Взаимодействие этих имиджей отражается в поведении каждого индивидуума. Если я воспринимаю себя как слабого, а тебя как сильного, и одновременно ты воспринимаешь себя как сильного, а меня как слабого, то единственный представимый вариант развития наших взаимоотношений – твое доминирование надо мной. Или хотя бы попытки этого. Возможны многие комбинации всех этих образов, что в какой-то мере будет определять дружелюбное или недружелюбное поведение, действия людей по отношению друг к другу.

Глава 4
Давай посчитаем все способы, которыми ты меня обидел

У вас когда-нибудь получалось не думать о тех угрозах, с которыми мы сталкиваемся на протяжении всей жизни? Человеческое общество особенно изобилует потенциальными опасностями. Даже отодвинув в сторону беспокойства, связанные с риском попасть в какой-нибудь несчастный случай или подвергнуться физическому нападению, подумайте о чувствах тревоги, сопровождающих человека во время публичных выступлений, собеседований (например при приеме на работу) или любовных отношениях. Чтобы лучше понимать природу всех подобных реакций и их связь с гневом и проявлениями враждебности, полезно присмотреться к тому, как они развиваются.

В детстве мы боялись грома и молнии, животных и высоты, но по мере взросления осознавали, что более уязвимы перед лицом психологических травм: оскорблений, отвержения, контроля со стороны других и всяческих препятствий. Мы приучены воспринимать подобные психологические воздействия на себя как не менее угрожающие, чем физическая опасность. По большей части наши проблемы в межличностных взаимоотношениях проистекают от лиц, которые совершенно необязательно представляют угрозу для нашего выживания, и, тем не менее, вызывают у нас серьезную психологическую боль. Независимо от того, какую форму принимает угроза, или от природы боли мы обращаемся к стратегиям, которые служили нашим предкам в их

стремлении выжить и избежать физических травм: драться, бежать или замирать[66]. Маленький ребенок, напуганный большой собакой или хулиганом на школьном дворе, отреагирует чувством беспокойства и либо окаменеет, либо мобилизуется для бегства и поиска помощи. Однако, будучи загнан в угол, он может оказаться вынужденным сражаться.

Тревога или гнев?

Находясь под угрозой физической боли, которую может причинить острый предмет или инструмент, или боли психологической, которую могут вызвать резкие слова, индивидуум автоматически готовится к нападению. В первом случае боль оказывается локализованной и ограниченной некими понятными пределами. Во втором она носит нелокализованный и аморфный характер. Общим знаменателем обоих видов агрессии являются неприятные переживания, страдания. Нанесенный психологический «урон» может вызвать расстройство столь же интенсивное и острое, как и физическое повреждение. Эмоциональные страдания на нашем языке иллюстрируются многочисленными аналогиями с физической болью: ущемленное эго или гордость, травмированная психика. Поскольку физическая боль не доставляет удовольствия, а как раз наоборот, люди готовы пойти на многое, чтобы предотвратить физические повреждения и сохранить свои физические функции. Аналогично важность предотвращения психологической боли подчеркивается предпринимаемыми мерами крайней предосторожности, благодаря которым люди стараются избежать попадания в положение униженных или отвергнутых. Жертва может отомстить физическими действиями или словесно либо просто ретироваться для залечивания физических или психологических «ран».

Какие конкретно факторы приводят к тревоге или гневу? Наш ответ на угрозу зависит от того, как мы применяем своеобразную формулу, которая выводит баланс между предполагаемым риском и нашей уверенностью в своих силах справиться с угрозой. Путем быстрейших расчетов в уме мы оцениваем: в угрожающей ситуации риск получить какой-то ущерб перевешивает наши ресурсы, необходимые для подавления агрессии, или нет. Если приходим к выводу, что грозящий урон превышает нашу способность его как-то скомпенсировать, то ощущаем тревогу и вынуждены спасаться бегством или как-то еще уклониться от более-менее прямого столкновения с угрозой. Если же догадываемся, что, возможно, способны сдержать нападение без того, чтобы понести неприемлемый урон, то с большей вероятностью будем ощущать гнев и настраиваться на контратаку. В случае чрезвычайной ситуации все эти расчеты носят автоматический характер и производятся за долю секунды; они не являются продуктом рефлексивного мышления. Некоторые «стандартные» случаи, например если человек оказался перед лицом разъяренного быка, достаточны, чтобы вызвать немедленную реакцию. Другие же, особенно те, которые завязаны на взаимодействие между людьми, могут потребовать более долгого осмысления. Процессы оценки рисков или потенциального ущерба, а также имеющихся в нашем распоряжении ресурсов, чтобы как-то со всем этим справиться, могут идти параллельно, а затем объединяться для выработки приемлемой стратегии реагирования.

Рассмотрим следующий пример. Вы видите человека, который идет вам навстречу, размахивая дубиной. Если вы считаете, что он может причинить вам вред (он физически крупнее и выглядит угрожающе), то испытаете тревогу. Если же вы уверены, что у вас «все под контролем» (он «мелкий» и кажется не слишком уверенным в себе), то фокусируетесь на его слабых местах, уязвимостях и мобилизуете свои ресурсы с целью обезоружить потенциального агрессора или отразить возможное нападение. Часто

ситуация сама дает нам достаточно информации, для того чтобы немедленно понять, хватит ли у нас ресурсов для отражения нападения, чтобы пойти на риск получения каких-то повреждений при этом. Если вы не считаете себя уязвимым, то можете начать думать о том, что поведение другого человека неправомерно. Хотя вы и можете ощущать некоторую тревогу, превалирующим вашим чувством будет гнев, и вы, вероятно, захотите наказать потенциального агрессора и разоружить его.

Точно так же в ситуации ординарного, не носящего насильственный характер конфликта ваше суждение об уязвимости как вас самих, так и противника будет влиять на ваш ответ. В дополнение ко всему вы сделаете очень быстрый расчет (не всегда аккуратный) преимуществ и недостатков сопротивления и действий, направленных на наказание оппонента. Даже если вы отмобилизуетесь для атаки и будете уверены в победе, то совершенно не обязательно решите, что стоит довести дело до реального «боя». Вы подумаете, будет ли такой «бой» (обычно на словесном уровне) *наилучшим образом соответствовать вашим интересам*, или все-таки лучше подавить внутренний импульс к отпору. Например, жена может перестать орать на мужа в ответ на его словесную агрессию, так как из своего опыта «общения» с ним в похожих ситуациях она знает, что ответные вопли лишь подстегнут ссору и могут вылиться в рукоприкладство. Поэтому, несмотря на то что ее мускулы напрягаются, кулаки непроизвольно сжимаются, и ощущаются сильные позывы разразиться еще большей бранью, она подавляет в себе этот импульс с целью предотвратить эскалацию конфликта.

В повседневной жизни обстоятельства, которые нас в большей мере беспокоят, вызовут скорее психологическую, а не физическую боль. Мы стремимся к отмщению, когда унижены, обмануты или когда к нам относятся с пренебрежением, третируют. Подобные ситуации «поднимают на бой». В общем и целом те «неправильности», которые задевают нас больше всего, – трансгрессии, направленные на ущемление наших прав, принижение нашего статуса, на вторжение в наше личное пространство, снижение нашей результативности. Мы ожидаем, что нашу свободу, репутацию, глубоко личные, интимные потребности будут уважать. Какая-либо угроза этим ценностям, какое-либо вмешательство во все, связанное с ними, является нарушением наших прав, оскорблением или хотя бы проступком. Множество из этих предполагаемых негативных моментов не связано с реальными, фактическими нарушениями и трансгрессиями, а вытекает только из *значений*, приписываемых конкретным событиям.

Боб, двадцатипятилетний специалист по продажам, периодически выказывал приступы идиосинкразической ярости в ситуациях, когда не было даже предлога, чтобы почувствовать себя оскорбленным. Обычно мягкий и покладистый в общении, с легким характером, он начинал сходить с ума, если вдруг чувствовал для себя какую-то угрозу. Обычно он вскипал лишь от направленного на него взгляда полисмена. Становился очень напряженным и при общении с каким-нибудь клерком в магазине; или когда жена спрашивала его, куда он потратил деньги; или даже когда в поликлинике вокруг него собиралось несколько докторов или медсестер.

Ни в одной из этих ситуаций не просматривалась заметная вероятность того, что другой индивидуум намеревается его унизить; была только (принципиальная, теоретическая) *возможность* того, что его заставят замолчать или будут им командовать. И это его сильно тревожило, он чувствовал свою уязвимость в присутствии обладающего какой-то

властью лица. Становился готов «напасть» на другого человека еще до того, как последний нанесет ему предполагаемый вред. Бобу казалось, что любой человек, обладающий некоторыми полномочиями, посягает на самостоятельность его личности. В первый момент он чувствовал себя так, будто его начинают душить, при этом он обездвижен и слаб; затем в нем закипала ярость, и он начинал искать «защиту» в нападении на предполагаемого агрессора.

Вспыхивавшие под действием таких обстоятельств реакции Боба иллюстрируют еще один аспект наших эмоциональных ответов. Для таких людей, как Боб, полицейский олицетворяет угрожающую власть; для других тот же полисмен является символом защиты и защищенности. Уязвимость Боба заключалась в его принципиальном убеждении: если я предоставлю другим людям свободу действий, они меня задушат. Поэтому я должен всячески от них отбиваться, если они будут оказывать на меня какое-либо давление – или даже если я только думаю, что они начнут «давить».

Множество угроз, так же, как и обид, могут быть результатом нашей гиперчувствительности. Большинство из нас имеют особую восприимчивость такого рода к специфическим видам поведения, которые мы считаем грубым, но которые не волнуют наших друзей или близких. Эти виды индивидуальны для каждого человека. Некоторые люди подобно Бобу реагируют просто на фигуру облеченного некой властью лица скорее как на потенциального карателя, а не на помогающего и даже защищающего человека. Другие могут считать, что им что-то навязывают или их эксплуатируют, когда другой просто хочет заручиться их помощью или что-то одолжить. Есть люди, особо чувствительные к оскорблениям, интерпретирующие добродушное подшучивание как вербальную атаку. А еще существуют те, кто боится отказов и всю жизнь оценивает любое взаимодействие с окружающими по модели «любит – не любит». Наши реакции часто базируются не столько на истинных намерениях других людей, сколько на том, как их поведение заставляет нас «чувствовать себя»: управляемым, использованным, отвергнутым. Эти чувства есть выражения значений, которые мы придаем событиям.

Определить значение конкретного события не так уж сложно. Просто спросите себя: какая мысль мелькнула у меня в следующее мгновение после того, как это событие произошло, а также за мгновение до того, как я почувствовал обиду, оскорбление, боль (или даже в сам момент этого)? Такие автоматические мысли – интерпретации события – и откроют значение трансгрессии. Примеры подобных событий и соответствующие им автоматические мысли приведены ниже в таблице. Они взяты не только из моей психотерапевтической практики, но и из описаний других людей, которых научили отслеживать когнитивные ответы на обеспокоившие ситуации, в результате чего они ощутили гнев.

Типичное негативное событие	Автоматическая мысль
Подруга не перезвонила	«Она меня не уважает»
Муж не обращает внимание на ее мнение	«Он думает, что я мало значу»
Ему сделали знак ехать дальше, не обратив внимания	«Они думают, что я — пустое место»
Официант долго не принимает у него заказ	«Он думает, что я — никто»
Покупательница задерживает очередь в супермаркете	«Она задерживает меня»
Друг не вернул газонокосилку	«Он меня использует»
Жена не обращает внимание на его просьбу	«Я ей безразличен»
Босс поручил ему дополнительное задание	«Он мной помыкает»
Учительница ее поправила	«Она ко мне критически относится»
Супруга опоздала к ужину	«Она невнимательная»

Представление о себе и социальный имидж

Межличностный конфликт – не просто вопрос о том, кто победит, кто выиграет или проиграет. В нем критично то, какое воздействие на представление о себе «жертвы», на ее образ себя и свой спроецированный социальный имидж (что, по мнению «жертвы», о ней подумают другие люди) окажет этот конфликт. В некоторых случаях индивидуум чувствует угрозу, видя перспективу создания представления о своей неполноценности и нежелательности (каких-либо контактов с собой). Мы так чувствительны к критике не из-за самих обращенных к нам критических слов, а потому, что, по нашему мнению, эти слова отражают ментальное представление другого человека о нас. Хотя нам не нравится быть уязвимыми, мы не знаем, как бороться с беспомощностью и ее последствиями.

Возьмем, например, студента или аспиранта, сдающего устный экзамен комиссии, состоящей из нескольких профессоров. Очевидно, что последние обладают некоей властью, а экзаменуемый находится в подчиненном, уязвимом положении. Если у экзаменаторов наличествует предвзятое представление о нем и они могут быть совсем небеспристрастны, наш студент не имеет ни малейшего шанса дать им отпор. Любое открытое выражение своего раздражения или гнева может обернуться против него. Его основная реакция на складывающуюся ситуацию – тревожность. Но после экзамена, когда возможная негативная оценка экзаменаторов уже не сильно волнует, он может позволить себе испытать злость и, возможно, непрямым образом отреагировать – например, пожаловавшись одногруппникам или другим преподавателям. Когда наличествует такая разница во властных полномочиях, а человек обеспокоен возможностью «наказания», он может просто подчиниться. Подчинение доминантной личности, фигуре может ликвидировать ощущение угрозы и снять тревогу. Подобная стратегия часто наблюдается в иерархии у приматов[67].

Хотя важно понимать, что и гнев, и тревога – потенциально адаптивные реакции, они могут и не быть таковыми, если мы преувеличиваем степень опасности или размах предполагаемой агрессии против нас. Студент, которому кажется, что на устном экзамене он совсем беззащитен, может вдруг осознать, что от страхов у него в голове образовалась пустота. В результате он продемонстрирует – как и опасался – очень плохой уровень знаний.

Нам всем знакомы люди, которые слишком болезненно реагируют на несогласие с ними или на критику в свой адрес. Мы склонны считать их слишком «тонкокожими» и «вспыльчивыми». Однако склонность неверно истолковывать или преувеличивать угрозы и критику может быть осознанной стратегией самозащиты. В ситуации жизни и смерти лучше ошибочно принять какое-то нейтральное действие за агрессию, чем пропустить реальную угрозу, не придав ей должного значения. В доисторической, практически дикой жизни острая реакция на некоторые специфические угрожающие раздражители была, видимо, очень важна для выживания. Так как *оценка* угрозы является ключом к мобилизационному типу поведения, гиперреактивность, излишне острые реакции на когнитивном уровне описываются такими терминами, как «преувеличение» или «катастрофизация»[68].

Слишком чувствительные люди, характеризующиеся чрезмерно острыми реакциями, обречены стать психиатрическими пациентами с соответствующими диагнозами, которые будут являться основанием для получения медицинской помощи для смягчения этих реакций. Их расстройства обычно вращаются вокруг почти неуловимых психологических моментов – например, как, по их мнению, они оцениваются другими и как они оценивают себя сами. Интересно, что есть другой тип людей, у которых наблюдаются «психологические слепые зоны»: они зачастую не видят потенциальных угроз или не осознают негативный характер реакций других людей, поэтому ими легко манипулировать, они нередко оказываются в положении преследуемых и обираемых.

Трансгрессии и нарушения

Существует широкий спектр переживаний, которые мы рассматриваем как оскорбления и которые, как следствие, нас злят. В самой конкретной форме трансгрессия приводит к реальному физическому ущербу, боли либо к угрозе причинения вреда, например удушения или применения огнестрельного оружия. В повседневной жизни типичная трансгрессия – нанесение вреда нашему психическому «я» или угроза этого. У различных видов агрессии, которые мы претерпеваем, есть общий знаменатель: мы ощущаем себя неким образом *униженными* или чувствуем *принижение* своей чести, достоинства, и в результате чувствуем обиду, печаль или тревогу. Мы истолковываем эти переживания как оскорбление, если считаем, что все это не обосновано. Затем втискиваем личность обидчика в рамки того, что считаем неправильным или даже зловредным – за причиненную нам боль.

Когда нам говорят, что мы не можем сделать то, что хотим, иногда это приводит к тому, что мы опускаем руки. Отсутствие явных знаков внимания со стороны партнера способно породить чувство отвергнутости, критика – заставить нас ощутить, что мы не принимаемы обществом, социумом. Мы также чувствуем себя лично униженными, когда кто-то другой нарушает наши стандарты поведения, или отвергает, подвергает сомнению наши ценности, или просто не оправдывает наших ожиданий. Иногда даже относительно незначительное нарушение может привести нас в ярость – обычно потому, что неприятное событие вызывает чувство потери или беспомощности.

Когда кто-то делает что-то, снижающее наш статус, подрывает самооценку, уменьшает наши ресурсы, мы в первый момент можем почувствовать обиду. Но если согласимся с критикой и поймем, что нас отвергли «по делу», или смиримся с тем, что не можем ничего сделать (опустим руки), мы вряд ли будем гневаться – только опечалимся. И далее, если в произошедшем неприятном событии мы обвиним самих себя, то возможна временная депрессия. Однако, по всей вероятности, какая-то степень озлобления в ответ на эти переживания появится – если только мы не особо склонны к депрессии по поводу и без.

Широкий спектр злоупотреблений, с которыми мы можем столкнуться, иллюстрируется огромным количеством отрицательных оценочных слов в языке. Глаголов, имен прилагательных и существительных, относящихся к межличностным отношениям и несущих негативный заряд, гораздо больше, чем тех, что настраивают на позитив. Большое число такого рода глаголов (например, обесценивать, унижать и отвергать)

соответствуют различным оттенкам одного и того же: умаление другого человека в смысле снижения его самооценки или положения в обществе. Большинство прилагательных носят оценочный характер, добавляя в описание общественных явлений многочисленные нюансы широких понятий «хорошее» и «плохое».

Наш язык явно отдает должное огромному количеству несправедливостей, которые мы можем пережить, и неоправданных травм, которые можем получить, позволяет нам идентифицировать и различать их, а также помогает идентифицировать огромное количество естественных опасностей, с которыми мы можем столкнуться. Возможно, такой широкий спектр несущих негативные смыслы слов демонстрирует значимость, которую мы придаем возможности точно определить природу поведения других людей, приносящего нам вред. Такие понятия, как любовь и привязанность, хоть и имеют важное значение, не представлены таким разнообразием слов – и не требуют его. Человек может жить нормальной жизнью, если ограничен в количестве слов, доступных для описания привязанностей или дружеских действий, но у него возникнут трудности, если он для себя не сумеет ранжировать большое разнообразие форм негативного поведения, с которыми может столкнуться. Очевидно, что адаптивный ответ на ситуацию, когда чувствуешь себя в ловушке, отличается от реакции на то, что тебя бросили, хотя переживаемые эмоции – гнев и злость – могут быть одними и теми же. Точного описание, в чем состоит направленная на человека агрессия, помогает ему выбрать правильную стратегию поведения: игнорировать или сдержать агрессора, а может, принять ответные меры.

Хотя невозможно перечислить все негативные проявления, с которыми мы сталкиваемся, я могу выделить несколько их категорий и привести примеры для каждой. Обратите внимание, что все эти негативные проявления направлены на те элементы личности или личного пространства, которые нам особенно дороги: на жизнедеятельность, общественные связи, права, ресурсы, собственность и физическую целостность. Если мы ошибочно проинтерпретируем нейтральное поведение или доброжелательное к нам отношение и примем его за трансгрессию, то почувствуем такую же обиду, будем столь же оскорблены и разгневаны, как если бы столкнулись с реальной агрессией.

Мы немедленно реагируем на грубые посягательства на личность, такие как попытки доминирования и контроля, критика, унижение достоинства или, например, когда мы оказываемся отвергнутыми либо нас бросают. Однако посягательство может быть замаскировано; посмотрите, как часто люди жалуются, что их обманывают, используют или ими манипулируют. Неважно, является негативный характер направленных на нас действий очевидным или скрытым – в результате мы учимся сразу относиться ко всему подобному настороженно и таким образом защитить свои интересы, сохранить благополучие.

Уменьшение свободы	Уменьшение способности к функционированию	Сокращение ресурсов	Ухудшение в отношениях
Управляемый	Неработоспособный	Лишенный чего-то обманом	Отстраненный в смысле «отдаленный»
Доминируемый	Обездвиженный	Ограбленный	Отвергнутый
Подвергающийся вторжению	Обманутый (в результате уловки)	Обманутый	Покинутый
Эксплуатируемый	Ослабленный	Лишенный собственности	Изолированный
Манипулируемый	Загнанный в угол	Бесправный	Перемещенный, смещенный

Снижение самооценки	Снижение способности достигать поставленных целей	Снижение уровня безопасности	Физический вред
Неуважаемый	Сбитый с толку	Запуганный	Подвергшийся нападению
Приниженный	Сталкивающийся с препятствиями	Подвергаемый опасности	Атакованный
Оскорбленный	Встречающий сопротивление	Незащищенный	Раненый
Побежденный	Подорванный	Тот, кого предали	Подстреленный
Третируемый	С подорванной репутацией	Находящийся под угрозой	Пойманный в ловушку

Отнести определенные негативные действия к конкретным категориям не так уж и сложно, хотя очевидно, что у этих категорий могут быть некоторые пересечения. Если какого-то человека «контролируют», им «манипулируют», над ним «доминируют», то это элементы описания его подчиненного положения по отношению к другому лицу и его

воле, что ограничивает свободу выбора и действий первого. Оказаться загнанным в угол, обездвиженным, неработоспособным означает снижение возможности действий. Мы особенно чувствительны к потере ресурсов, когда нас обманывают, обводят вокруг пальца, грабят или иным способом лишают денег либо личных вещей, личного пространства. Как членов каких-то групп нас можно поднять на борьбу с властями, запускающими руку в наш карман, присваивающими себе наши экономические ресурсы – например, таким было восстание в американских колониях против британского владычества, вызванное введением пошлин на чай[69], или «восстание виски»[70], а также сопротивление воинственно настроенных групп граждан нововведениям в налогообложении личных доходов. В теории политической психологии большое количество особенностей может быть описано в терминах психологии индивидуума. Коллективное представление об оскорбленности, униженности, противопоставленности и подверженности угрозе со стороны другой нации очень похоже на то, как некий индивидуум реагирует на аналогичные выпады другого человека.

Важность близости и стабильности в отношениях отражается в том, как мы воспринимаем ситуации, в которых нас отвергают, покидают, бросают или изолируют. А понимание того, что тебя заменили кем-то другим, может породить смертельную и смертоносную ярость, как это частенько описывают массмедиа, рассказывая об убийствах жены и ее любовника ревнивым мужем[71].

Распространенный источник углубляющейся тревоги, обеспокоенности, боли и гнева – это обмен оскорблениями. Вы делаете что-то, прямо или косвенно, намеренно или случайно снижающее мою самооценку, а я – движимый стремлением компенсировать нанесенный мне ущерб путем отмщения – чаще всего отпускаю в ваш адрес едкие комментарии, которые, в свою очередь, понижают вашу самооценку. Если вы разозлены моими оскорблениями, попытаетесь восстановить ваш социальный имидж местью. Так образуется порочный круг взаимных и встречных обвинений. И пошло-поехало. Все очень чувствительны к действиям других людей, которые приводят к тому, что мы выглядим менее привлекательными или адекватными, теряем влиятельность. В стремлении прекратить подобные нападки и предотвратить их в будущем мы полагаемся на собственный арсенал средств отмщения. К сожалению, все эти взаимные акты часто ведут либо к скрытой, либо даже к неприкрытой враждебности в отношениях между противниками.

Любое вмешательство в деятельность человека, направленную на достижение его целей, может привести к гневу; низкий порог толерантности к фрустрациям – особенно часто встречающийся источник враждебности . Индивидуум, не уверенный в своих способностях получить результат , начнет ощущать еще бóльшую неуверенность в себе , если столкнется с персонифицированными препятствиями. В таком случае он будет расположен наказать того, кто ему мешает, чтобы восстановить свое самоощущение как обладающего некоторой силой и властью. Другой источник подобных расстройств – подверженность повышенной опасности: быть тем, кого предали, запугали или бросили, покинули. И, конечно, физическая агрессия – очевидный катализатор злобы и гнева.

Другие посягательства, не упомянутые в приведенных списках, но приводящие к появлению чувства потери, направлены на ожидания – личные или общего характера, которые не сбылись, либо на общественные стандарты, которые оказались нарушенными.

Мы склонны претендовать на лояльное отношение и уважение других людей – на своего рода социальный контракт, поэтому если они безответственны или совершают ошибки, мы чувствуем себя разочарованными и раздражаемся, будто они не выполнили взятое на себя обещание. Нарушение стандартов общественной жизни, включая поведение, не приносящее непосредственного вреда другим индивидуумам, но рассматриваемое социумом как нежелательное, тоже может вызвать раздражение и злость. Под эту градацию подходят шесть из семи смертных грехов: жадность, обжорство, похоть, леность, гордыня и зависть (седьмой грех – гнев). Кроме того, ненормативная лексика, пошлость, хамство, агрессивность и разгильдяйство вызывают особую форму неприязни – презрение, которое часто ассоциируется с желанием унизить нарушителя (стандартов общества). Перечисленные человеческие качества оскорбляют нас из-за своей эгоцентрической природы, отдающей нечувствительностью к потребностям других и нежеланием вносить вклад в благополучие своей группы. Потакание собственным слабостям и эгоизм осуждаются особенно сильно, потому что они ставят интересы отдельных лиц выше интересов группы.

Разные формы предполагаемых злоупотреблений в одних случаях определяются культурой, в других являются специфическими для данного человека. В большинстве случаев убеждения и связанные с ними доктрины, которые носят условный характер, склоняют к интерпретации конкретных случаев взаимодействия как оскорбительных. В уличной культуре есть формула, определяющая отсутствие уважения: «Если кто-то не смотрит мне в глаза, этим он меня оскорбляет». Идиосинкразическое убеждение в супружеских отношениях определяет неуважение следующим образом: «Если мой/моя супруг(а) со мной не соглашается, это значит, что он/она меня не уважает». Практически для всех вышеперечисленных видов психологических травм можно привести подобные формулы и глубоко засевшие внутренние убеждения (или убежденности).

Вертикальная и горизонтальная шкалы

Трансгрессии и злоупотребления, которым подвержены люди, можно рассматривать с точки зрения их взаимного расположения относительно таких понятий, как сила/власть, статус и привязанность. Определенный дисбаланс или асимметрия предрасполагает человека к возможности почувствовать себя оскорбленным. Эти взаимосвязи можно представить графически в терминах вертикальной и горизонтальной осей. Вертикальная ось показывает относительное расположение между понятиями «высший» (лучший, старший, превосходящий) и «низший» (худший, подчиненный), а горизонтальная – между «близкий/ дружественный» и «далекий/недружественный»[72]. Наши отношения с другими людьми можно рассматривать в упрощенном виде в терминах расположения в одном из четырех квадрантов, образованных этими осями (рис. 4.1): превосходящий и недружественный, превосходящий и дружественный, низший и недружественный, низший и дружественный.

ВЫСШИЙ/ПРЕВОСХОДЯЩИЙ

ВЫСШИЙ И ПРИБЛИЖЕННЫЙ

ВЫСШИЙ И ОТДАЛЕННЫЙ

БЛИЗКИЙ

ОТДАЛЕННЫЙ

НИЗШИЙ И ПРИБЛИЖЕННЫЙ

НИЗШИЙ И ОТДАЛЕННЫЙ

НИЗШИЙ/ПОДЧИНЕННЫЙ

Рис. 4.1

Индивидуум автоматически относит себя к одной из возможных позиций по этим шкалам в своих взаимодействиях с другими людьми или общественными группами. Если он сам позиционируется как нижестоящий, а другого человека помещает в квадрант «превосходящий и недружественно-отстраненный», то будет чувствовать себя уязвимым и незащищенным перед унижениями, контролированием, манипуляциями и думать, что его можно в любой момент отвергнуть и бросить.

В этой системе координат можно оценивать множество типов и примеров взаимоотношений враждебного характера. Ось превосходства-подчиненности охватывает все, что может предпринять один человек для получения недружественного по своей сути превосходства над другим; конкуренция за статус, власть, влияние и ресурсы приводит к появлению победителей и проигравших. Когда борьба выявляет хозяина положения и аутсайдера, начальника и подчиненного, тот, «кто наверху», ощущает триумф и власть,

видит, что все контролирует, а тот, «кто внизу», чувствует снижение самооценки, потерю силы и контроля за ситуацией. Однако «неудачнику» совершенно не обязательно не будет хватать сил, чтобы нанести «победителю» удар снизу, проводя какую-то подрывную деятельность, оказывая пассивное сопротивление или подняв открытое восстание. Взаимоотношения «превосходящего и недружественного» с «низшим» можно также рассматривать в терминах обидчика и жертвы.

В общественном плане человек, потерявший – в сравнении с кем-то другим – положение, статус или власть, скорее всего, почувствует обиду. Если же в результате он решит, что потери произошли в результате неправомерных действий этого другого, он может почувствовать обиду, возмущение или гнев. Прямые недружественные действия могут принимать форму многих из вышеперечисленных негативных действий и проявлений: доминирование, эксплуатация, обман, принижение, запугивание или иммобилизация. Наказания (которые могут заключаться в унижении, запугивании и иммобилизации) тоже усугубляют уязвимость позиции, в которой находится «низший» или «подчиненный» индивидуум. Когда человек рассматривает наказание, которому он подвергся, как несправедливое и неоправданное, а своего «карателя» считает глубоко неправым, он или она проникается гневом и мотивируется на отмщение.

В то время как, на первый взгляд, в позиционировании по типу «высший – низший» или «превосходящий – подчиненный» присутствует неустранимая несправедливость, подобная иерархия, очевидно, хорошо работает в среде наших родственников-приматов. Она структурирует группу и в общем случае ставит пределы проявлениям индивидуальной враждебности[73].

Другая ось («близкий/дружественный» – «далекий/недружественный») отражает качество взаимоотношений. Тот, кто наверху, совершенно не обязательно будет настроен недружественно. Родитель, учитель, лидер или тренер – все они могут иметь взаимоотношения по типу «дружественный вышестоящий» с ребенком, учеником, студентом или последователем, а тот, кто находится вроде как в «подчиненном» положении, может испытывать благодарность за то, что о нем заботятся, ему помогают или его учат. Если «подчиненный» имеет статус принимающего знания ученика, он может быть абсолютно удовлетворен своей «низшей» позицией по отношению к преподавателю. Точно так же, когда человек принимает помощь, он не обязательно считает себя нижестоящим, ущербным. Характер взаимоотношений флуктуирует даже в нормальных условиях. Один и тот же человек может испытывать благодарность за оказанную однажды помощь, но стать обиженным, попав в «низшую» позицию в другое время. Так влиятельный человек в один момент времени может наслаждаться своим высоким статусом, влиянием и властью, а в другой – раздражаться по поводу лежащей на нем обязанности заботиться о подчиненных или возмущаться, когда их ему навязывают. Более того, может выясниться, что подчиненные игнорируют этого человека или пренебрегают им, бросают ему вызов, и каждая реакция может вызывать раздражение.

Множество обид – и последующего гнева – связано скорее с негативными изменениями в позиционировании человека относительно какой-то одной оси или обеих сразу, чем с его абсолютной позицией в данной системе координат. Изменения, заключающиеся, например, в принудительном перемещении на нижестоящую должность, могут вызвать ощущение утраты, слабости и уныния. Точно так же перемены в

ценимых отношениях – от близких и дружественных к отстраненным и недружелюбным – способны привести к тревожности и печали. Негатив, связанный с качествами, отражаемыми горизонтальной осью, включает в себя чувство отверженности, покинутости, исчезновение привязанности. Если в таких изменениях можно обвинить другого человека или людей, жертва может почувствовать праведный гнев и испытать желание отомстить.

Индивидуумы, позиционируемые вверху по вертикальной оси (например, те, кто уполномочен судить или решать споры), могут почувствовать себя вправе чрезмерно критически относиться к тем, кого можно считать уязвимыми и зависимыми от них (например, к тем, кого они судят). Упоминание таких отношений вызывает в памяти один случай, произошедший со мной, когда я проводил семинар по клинической психологии для стажеров и предложил добровольцам принять участие в ролевой игре. Вызвался только один человек – иностранец, участвовавший в программе обмена. Когда он вышел вперед, я сказал: «Вы выглядите обеспокоенным. Чего вы боитесь?» Тот ответил: «Я боюсь, что выгляжу нервозным, и поэтому они будут критически настроены по отношению ко мне». Чтобы продемонстрировать, насколько надуман его страх, я попросил всех присутствовавших в аудитории, кто будет критически настроен в случае его нервозности, поднять руку. Практически ВСЕ подняли руки!

Из произошедшего тогда я вынес несколько уроков. Прежде всего, ответ на вопрос, какой набор внутренних установок будет активирован, определяется контекстом ситуации. Студенты-психологи в конкретно этой академической среде в значительной степени пропитаны духом соперничества. Слушатели в аудитории считали себя уязвимыми для насмешек со стороны сокурсников и поэтому не стремились стать добровольцами. И все они знали, что будут ощущать себя в более выгодной, «высшей» позиции по сравнению с любым, кто окажется в относительно уязвимом положении. Вопреки моим ожиданиям, уязвимость кого-то одного из группы, особенно иностранного студента, породила у них мысли критического характера, а не эмпатию. Проявления слабости в себе или в ком-то еще было для них чем-то, достойным лишь презрения. Рассмотрение ситуации в терминах качеств, расположенных по вертикальной оси (квадрант «превосходящий и недружественный»), объясняет их нежелание ставить себя в уязвимое положение, а также готовность унизить любого, чьи слабости («более низкое положение») окажутся налицо. Те, кто наверху, обладают возможностью и могут унизить того, кто «на дне».

Опыт переживания подобных ситуаций дает объяснение, почему у нас есть все основания чувствовать себя уязвимыми в положении, когда нас могут оценивать. Так, большинство людей испытывают тревогу, если им нужно выступать с какой-то речью на публике. Всегда можно ждать, что в определенных обстоятельствах публика отнесется к тебе недоброжелательно или будет жестокой и даже садистической. А еще можно ждать предубеждения и предвзятости. Однако если у человека выработан устойчивый и позитивный образ самого себя, он сможет просто не обращать внимания на пренебрежительные комментарии со стороны. Но если самооценка низка или ее уровень колеблется в зависимости от того, что происходит в жизни, мы можем принять слишком близко к сердцу нелестные суждения других и страдать из-за этого.

Почему же слушатели моего семинара не почувствовали эмпатию к одному из своих коллег, который испытывал неприятные ощущения? В той обстановке их конкурентно-оценочное отношение к одногруппникам вытесняло участливость. Кроме того, так как тот иностранный студент не был «на самом деле» одним из них, всем оказалось проще стать насмешниками. Он же, в конце концов, «чужак», член другой группы. Есть странный контраст в наших реакциях на кого-то, кто располагается «на дне», в зависимости от того, отождествляем мы себя с ним или, наоборот, отделяем себя от него. С точки зрения конкуренции (вертикальная ось), мы скорее будем дистанцироваться от чужака, особенно если воспринимаем его как сильно отличающегося от нас; в это же время у нас формируется предвзятое отношение, имеющее явно негативный характер. С другой стороны, если мы проецируем самих себя на его позицию, то идентифицируем себя с ним (горизонтальная ось). Таким образом, наш психологический настрой влияет на то, чувствуем мы сочувствие или презрение.

Слушатели семинара могли себе позволить почувствовать превосходство, так как находились в позиции, когда они высказывали суждения о своем коллеге, который позиционировался в «подчиненно-уязвимом» квадранте. В другое время эти же самые профессионалы в области ментального здоровья могли быть заботливыми и сочувствующими («превосходящий и дружественный» квадрант). В самом деле, большинство из них были психотерапевтами, демонстрировавшими с пациентами свои социофильные черты. Эта разница иллюстрирует, как разные обстоятельства могут активировать совершенно разные образы мышления и, соответственно, – модели поведения.

Отношение человека к какой-то группе является сложным и должно рассматриваться по параметрам не только вертикальной (высший-низший), но и горизонтальной (близкий-отстраненный) оси. Они могут быть временными и постоянными – и флуктуировать между этими своими характеристиками. Временные союзы – это связи, формируемые с другими членами одной команды или группы, которой противостоит общий оппонент (другая команда, этническая группа или нация). Естественная склонность в каждой группе – рассматривать себя как нечто высшее по сравнению с оппонентами и предвзято к ним относиться.

Горизонтальная ось в большей мере применима к отношениям внутри одной группы или семьи, с другими ее членами или друзьями. Люди присоединяются к парадам, чтобы поприветствовать героя и отпраздновать событие. Удивительное товарищество возникает, когда совсем незнакомые, далекие друг от друга люди объединяются для отпора какой-то беде, будь то пожар или наводнение. Но более зловеще то, что групповые узы могут сплотить людей в банды, которые займутся линчеванием, грабежами и изнасилованиями.

Те сигналы, которые свидетельствуют о наличии между людьми солидарности, доставляют удовольствие и активируют те модели взаимодействий, которые характеризуются сотрудничеством, общностью и взаимностью. Поведение группы демонстрирует действие своего рода волнового эффекта. Если у одного человека из какой-то группы проявляется стремление все время быть вместе с другими, можно даже сказать, «стадное чувство», он побуждает к этому, «заражает» этим чувством и других. Кумулятивный эффект действующих синхронно людей, которые мыслят (и ведут себя) схожим образом, представляет собой своего рода «групповое мышление», которое

направляет каждого индивидуума к конструктивным или деструктивным групповым действиям[74]. Если «чувство локтя», солидарность, признание и принятие целей и ценностей группы приносят ощущение удовлетворенности, то изоляция от группы вызовет расстройство и психологическую боль. В некоторых обществах изоляция в форме остракизма является официальным наказанием для любого, кто осмеливается нарушить правила и предписания группы[75]. В то время как близость к другим людям, как правило, приносит приятные ощущения, отвержение ведет к боли и – часто – к гневу и озлобленности. Крайним примером негативного влияния отвержения являются действия покинутого, – брошенного супруга или любовника, который направляет всю свою агрессию на близкого человека и даже убивает его.

Весьма вероятно, что в древние времена для человека, отвергнутого группой или семьей, существовали реальные риски и угрозы для самой жизни из-за взаимной зависимости членов социума в деле добывания пропитания и защиты. Наши прародители были – предположительно – запрограммированы реагировать на угрозы социального характера так же, как и на угрозы физического плана. Несмотря на то что в наши дни риск гибели вследствие межличностного неприятия и отвержения значительно меньше, чем был для наших предков, мы все еще можем реагировать на изгнание из группы или семьи так, будто само наше существование находится в опасности. Неприятие группой часто приводит к депрессии как реакции на потерю основного ресурса. Гнев в таких обстоятельствах обычно не выражается явным образом, так как «обиженный» и отверженный не имеет возможности наказать всю группу. А вот брошенный супругом или любовником человек поначалу испытает боль, но далее она во многих случаях переходит в ярость и страстное желание наказать обидчика.

Я использую термин «режим» для описания совокупности убеждений, мотиваций и поведенческих шаблонов, которые характеризуются устойчивыми (стандартными, повторяющимися в схожих ситуациях) типами реакций. Люди могут функционировать во множестве подобных «режимов»: в «режиме отвержения» индивидуум зачастую неверно интерпретирует собственные переживания как свою отвергнутость и чувствует обиду и боль; в «депрессивном режиме» пациент приписывает всему, что переживает, негативные смыслы и поэтому грустит и печалится ; в «режиме воспитания » человек реагирует на сигналы помощи от других . В «режиме враждебности» наиболее вероятно ви́дение чего-то оскорбительного для себя в любых действиях других людей, например преувеличение серьезности каких-то признаков пренебрежительного к себе отношения; относительная нечувствительность к позитивным событиям или примирительным предложениям, либо просто вероятны вспышки гнева.

Люди переключаются в разные режимы в их широком диапазоне, причем многие из этих режимов носят эгоистичный, даже своекорыстный характер: например, «экспансионистско-эксплуататорский» или «контролирующе-доминирующий» режим. В то время как действия в такого рода режимах приносят субъекту удовлетворение, в результате чего он чувствует свою вознагражденность, они часто могут также наносить ущерб «объекту», на который направлены. Режимы отражают психологические состояния людей, в то время как оси и квадранты характеризуют отношения между людьми в терминах привлекательности, силы/ власти и статуса. Восприятие индивидуумом этих

взаимоотношений в большей степени, чем специфические обстоятельства, ответственно за активацию в человеке соответствующего режима.

Обсуждение взаимоотношений, симметричных или асимметричных, близких или неблизких, показывает важность значений, которые им приписываются. А эти значения отвечают за конкретный, вызываемый ими режим.

Подгонка реакции на воспринимаемое оскорбление

Мы чувствуем себя в меньшей безопасности, слабее и уязвимее, когда нас кто-то обманул или сделал объектом манипуляции. Наша чрезмерная реакция может быть типа: «Какой же я дурак, что попался на это!» За этим последует злость на коварного обманщика, и на то, что он за наш счет получил какие-то «бонусы», и на то, что он своими действиями понизил нашу самооценку («Да я просто лох!»). Или мы ощущаем беспомощность, когда кто-то контролирует нас, либо непривлекательность, когда любимый человек нас отвергает. В каждом подобном случае наша ценность падает в наших же глазах. А если далее мы сфокусируемся на том, как подл или просто плох этот другой человек, поступивший с нами таким образом, то будем на него злиться.

Поскольку мы подвержены множеству типов агрессии в отношении нашей личности и самооценки, встает вопрос: какие методы можно использовать, чтобы защитить себя? Конечно, самое очевидное – обозлиться на обидчика и нанести ему ответный удар, продемонстрировав, что мы не являемся слабаками, которыми можно помыкать, как захочется. Это сигнал: «Не связывайся со мной». Вступление в схватку может отразить не только имеющую место в данный момент, но и возможную в будущем трансгрессию, восстановить веру в свои силы и возможности – критические элементы в самооценке.

Когда нам плохо, мы стремимся сделать плохо в ответ. Формы отмщения обычно соответствуют типу агрессии, с которым пришлось столкнуться. В отличие от автоматически возникающих мыслей, предшествующих чувству оскорбленности или униженности, выводы люди делают, будучи очень хорошо осведомленными о возможных ответах (на свои действия) и могут наглядно их себе представить.

Вот типичные словесные контратаки и вызывающие их оскорбления, о которых можно судить по ответам «обиженных» лиц:

• Как ты смеешь говорить мне, что делать! (*меня контролируют*)

• Я больше никогда не буду тебе доверять! (*меня предали*)

• Тебе не следует говорить со мной в таком тоне! (*меня унизили / принизили мою личность*)

• Я думал, что могу положиться на тебя. (*меня подвели*)

• Ты поганый обманщик! (*у меня что-то похитили обманом*)

• Не молчи!!! (*меня игнорируют*)

• Ты еще набрался смелости мне врать! (*меня обманули*)

• Ты выставил/сделал меня дураком. (*меня высмеяли или открыли мои слабые места*)

• Смотри, куда идешь! (*меня толкнули*)

Все эти вербальные ответы предназначены для того, чтобы задеть обидчика за живое, сподвигнуть его на извинения и, конечно, чтобы предотвратить повторение нежелательных действий с его стороны.

Нынешний социальный порядок, очевидным образом базирующийся, в частности, на осознании нашей сверхчувствительности к злоупотреблениям и жестокому обращению, предоставил нам несколько вербальных и невербальных приемов убеждения друг друга в том, что поведение не должно всегда восприниматься как оскорбление, унижение или вызов. Мы улыбаемся и говорим «пожалуйста», когда просим о чем-то, чтобы не

выглядеть требующими этого или навязывающими. Когда люди высказывают комментарии, которые в принципе можно посчитать критическими, они обычно предваряют это чем-то вроде: «Без обид, но…» А явно критическому замечанию может предшествовать похвала типа: «Ты справился просто замечательно, но…» И в конце концов мы научились извиняться или как-то иначе исправлять ситуацию, если понимаем, что вольно или невольно задели чьи-то чувства. Множество успешных менеджеров настолько отточили навыки социального общения, что могут выражать свои оценки и требования, достигая при этом нужной действенности, без того чтобы вызывать ненужное раздражение в других людях. Они также умеют побуждать других делать то, что им нужно, умело используя обаяние, лесть и вдохновение. Принимая во внимание часто встречающееся несоответствие личных интересов взаимодействующих индивидуумов, просто чудо, что люди в состоянии настолько хорошо ладить между собой. Конечно, «смазка», уменьшающая всевозможные трения, имеет отношение и к нашему основному инстинкту связанности друг с другом.

Глава 5
Первобытный образ мышления
Когнитивные ошибки и искажения

Разум человека все привлекает для поддержки и согласия с тем, что он однажды принял, – потому ли, что это предмет общей веры, или потому, что это ему нравится[76].

Фрэнсис Бэкон, 1620 г.

Предположим, вы видите вдалеке летящий объект. Когда он приближается, решаете для себя, что это, вероятно, птица, и, если не особо интересуетесь птицами, ваше внимание переключается на другие вещи. Поскольку это мимолетное наблюдение не представляет для вас большого интереса, вы не тратите время и энергию на то, чтобы определить конкретнее, что это за существо.

А теперь представьте себе такую ситуацию. Ваша страна находится в состоянии войны, а вы отвечаете за распознавание самолетов противника, и ваше внимание приковано к далеко летящему объекту. Если у вас есть основания полагать, что это может быть вражеский самолет, то ваши психологические и физиологические системы тотально мобилизуются. Настороженность становится максимально высокой, вы ощущаете тревогу и напряжение, сердце колотится, вы начинаете дышать быстрее. Из-за возможных катастрофических последствий, если вражеский бомбардировщик прорвется через кордоны ПВО вашей страны, вы можете оказаться склонными к ошибке определенного рода, а именно – примете за угрозу пассажирский самолет, получится так называемый «ложноположительный результат»[77].

Кроме того, когда вы просто идете куда-то в свободное от работы время, постоянно будете наготове – чтобы распознать в толпе вражеских агентов, которые могут с ней смешаться. Вследствие передающихся по телевидению и развешенных на билбордах

правительственных предостережений вы будете настороженно относиться к чужакам, чей внешний вид и поведение не соответствуют вашему представлению о патриотично настроенном соотечественнике. Внимание привлекут разные незначительные детали – легкий иностранный акцент человека, его незаинтересованность в новостях о спортивных соревнованиях в вашей стране или его подозрительно выглядящие контакты с другими незнакомцами. Возможно, основываясь только на этих наблюдениях, вы каким-то образом добьетесь, что против этого чужака будет начато расследование. Вероятно, станете уделять чрезмерное внимание мельчайшим деталям в своих оценках других людей и происходящих событий. В конце концов, подобная склонность к излишним обобщениям является адаптивной реакцией на ситуации, чреватые высокими рисками для людей, – ведь неспособность распознать врага может нести опасность. Но и в обычное время многие из наших интерпретаций основаны на внимании к деталям, подобным описанным. Поскольку мы в принципе можем достаточно произвольно увязывать друг с другом отдельные биты информации, часто оказывающиеся вырванными из контекста, то и наши выводы могут быть ошибочными.

Обобщение и сверхобобщение

Если вы принимаете участие в военной операции, то находитесь в состоянии «красного уровня» тревоги и готовы быстро обрабатывать носящие неоднозначный характер внешние сигналы, по умолчанию считая, что они носят враждебный для вас характер (*персонализация или отнесение всего на свой счет*), фокусируясь на незначительных деталях (возможно, вне их контекста), которые с некоторой вероятностью могут указывать на имеющуюся угрозу (*селективная абстракция*). Вы можете выносить суждения *дихотомического характера* (чужак либо друг, либо враг), а также в своих оценках будете учитывать излишне широкий круг разных моментов и деталей, связанных с предметом этих оценок (*сверхобобщение*). В ситуациях присутствия очевидной опасности такого рода оценочные суждения являются адаптивными, потому что помогают нам подготовиться к действиям, которые, возможно, спасут нашу жизнь.

Сталкиваясь лицом к лицу с угрозой, мы должны быть способны очень быстро приписывать складывающимся обстоятельствам тот или иной смысл – чтобы задействовать соответствующую и подходящую стратегию (драться или бежать). Мыслительные процессы, активируемые угрозой, максимально быстро сжимают сложную информацию и придают ей упрощенную форму, однозначно ее категорируя. В результате этих процессов рождаются дихотомические оценки по типу вредоносный/безвредный или дружественный/недружественный.

Как уже отмечалось, для подобного рода фундаментальных когнитивных процессов я применяю термин «первобытное мышление». Этот тип мышления эгоцентрический по своей ориентации и работает в рамках оценки по принципу «хорошо это для меня (нас) или нет». Его первичность и первобытность заключается в абсолютности: он задействуется на самых первых, ранних стадиях обработки информации и особенно ярко проявляется на ранних фазах развития, когда, например, дети мыслят только в глобальных оценочных категориях добра и зла[78]. Некоторые аспекты первобытного образа мышления весьма похожи на форму мышления, которую Фрейд называл «первичным процессом»[79]. Он описывал примитивные когнитивные процессы, которые обычно протекают в бессознательном, но могут проявлять себя в сновидениях, оговорках и вербальных коммуникациях внутри первобытных сообществ.

Подобная первичная обработка информации адаптивна в действительно чрезвычайных обстоятельствах, но неадаптивна в других. Когда мы скатываемся на уровень функционирования в режиме «опасности» или «обороны», этот мыслительный процесс вытесняет более рефлексивный подход. Если наши интерпретации становятся хронически ошибочными или преувеличенными, мы расплачиваемся за это психологическим дискомфортом и изнашиванием нервной системы. Устойчивое доминирование этого режима мышления типично для таких психопатологических расстройств, как паранойя или хроническая тревожность, а также для некоторых кардиоваскулярных недугов[80].

Процессы первобытного мышления активируются всякий раз, когда люди думают, что их жизненно важные интересы поставлены под угрозу. Когнитивные процессы извлекают наиболее важные для личности особенности ситуации и экономны благодаря своей эффективности. Из-за рефлекторной природы первобытный образ мышления хорошо

соответствует чрезвычайным ситуациям, которые не дают времени для размышлений и раздумий и поэтому не позволяют разобраться в происходящем в деталях и тонкостях. Именно максимальное упрощение облегчает запуск соответствующих первичных стратегий по отражению угрозы.

Но то, что делает первобытное мышление эффективным и «малозатратным», оборачивается недостатками. Выборочное отбрасывание одних данных и втискивание других в небольшое число весьма грубо упрощенных категорий приводит к игнорированию многих важных деталей. Некоторые характеристические стороны складывающейся ситуации подчеркиваются, а их значимость преувеличивается, другие – наоборот исключаются из оценочного процесса или их значимость минимизируется. Относящиеся к делу детали произвольно вырываются из своего контекста, имеет место тенденция придавать им чрезмерно эгоцентричные значения и делать слишком широкие выводы. Следовательно, суждения становятся несбалансированными: они могут оказаться вполне удовлетворительными в случаях, когда речь идет о жизни или смерти, но в обычной повседневности они подрывают ее гладкое течение и препятствуют нормальному решению межличностных проблем.

Первичное, первобытное мышление часто возникает при межличностных или групповых конфликтах, которые воспринимаются с преувеличенным ощущением угрозы. Когда люди становятся противниками или врагами, их первобытное мышление может вытеснить адаптивные навыки – такие как способность вести переговоры, достигать компромиссов, просто спокойно решать проблемы. Проявления первобытного мышления наблюдаются в широком круге ситуаций: адаптивных реакциях экстренного характера, дисфункциональных межличностных конфликтах и конфликтах между группами людей. Механизмы реагирования на чрезвычайные обстоятельства, которые потенциально спасительны в случае опасности, скажем, на передовой военного сражения, зачастую совершенно неоправданно приводятся в действие в обыденных межличностных конфликтах. Поэтому мы не только подвержены мыслительным ошибкам, но можем оказаться и в состоянии значительного ментального расстройства и даже получить психологические травмы.

Мы особенно предрасположены к совершению подобных ошибок, если предвзято относимся к конкретному индивидууму или социальной группе, что может быть основано на собственном прошлом негативном опыте или на стереотипах этнического либо расового характера. Когда мы принимаем во внимание только те данные, которые соответствуют нашим предубеждениям, или с той же целью их искажаем, мы усматриваем агрессию там, где ее нет, и совершенно неправильно истолковываем невинное поведение. Такого рода избирательная предвзятость делает нас склонными к произвольным выводам, аналогичным тем, которые мы сделали бы при наличии реальных рисков. Даже предвзятость, кажущаяся безобидной, является основой многих межличностных конфликтов, а также серьезных проблем между разными группами людей, таких как предрассудки и дискриминация (будто это повторение прежних неподобающих агрессивных действий или преступлений).

Например, жена спрашивает мужа о причинах, побудивших его выбрать и купить именно эту модель пылесоса. Почему-то, вместо того чтобы все ей объяснить, муж резко раздражается и выходит из комнаты, неся в голове мысль: «Она мне не доверяет и с

подозрением относится к моему выбору», – которая затем обобщается: «Она никогда мне не доверяла». Простой вопрос привел к (ложной) генерализации – «она не только сомневается в правильности моего выбора в конкретном случае, но и вообще весьма низкого мнения обо мне». Почвой для такой реакции послужили ассоциации с прошлыми случаями, когда жена задавала вопросы о покупках мужа. Его злость усилилась, когда он вспомнил об аналогичных, более ранних примерах, которые, как ему показалось, подкрепляли его интерпретацию только что произошедшего события.

Хотя вообще-то жена на самом деле могла рассматривать решение мужа как ошибочное, маловероятно, что в данном конкретном случае она именно так подумала. Отношения в этой паре были очень теплыми и дружелюбными. Очевидно, что толкование мужа было произвольным. Когда человек считает, что ему бросают вызов, кажется, что в ответ он извлекает из глубин своей памяти все прежние трудности, которые хоть немного напоминают происходящее в данный момент. Такие воспоминания, к сожалению, не обязательно отличаются точностью, но накапливаются и в конце концов выливаются в постоянные убеждения типа: «Она обо мне невысокого мнения». Данный тип чрезмерного обобщения, которое находит свое вербальное выражение в словах «*никогда*» или «*всегда*», можно наблюдать в жалобах подростков на родителей (и родителям): «Ты всегда позволяешь Саре делать то, что она хочет… Ты никогда не даешь мне то, что я хочу… Меня никто не любит».

Чем больше индивидуум делает неоправданных преувеличенных обобщений, тем более расстроенным и огорченным становится. Очевидно, что быть человеком, с которым «всегда» плохо обращаются, значительно обиднее и болезненнее, чем перенести любое «плохое обращение» в единичном случае. Именно излишне обобщенная интерпретация какого-то события, а не оно само, объясняет степень порожденного гнева. Ключевым фактором чрезмерного обобщения является то, что «жертва» отождествляет свое восприятие себя – как глупого, неприятного человека или «расходный материал» – со взглядом «агрессора» на нее. Именно этот фактор – «спроецированный образ самого себя» или «социальный имидж» – часто лежит в сердцевине проблем, возникающих между людьми. Нас провоцирует не столько то, что другие люди говорят и делают, сколько то, что, как мы считаем, они думают о нас и чувствуют в отношении нас.

Соотнесение с собой, персонализация и обязательства

Придание обезличенным по своей сути событиям или комментариям направленного на свою личность значения является частой причиной гнева и других эмоциональных реакций. Самые наглядные примеры этой тенденции к восприятию совершенно нейтральных действий других людей как направленных против себя, можно обнаружить, рассматривая ситуации поездок на машине по скоростным дорогам. Так, Оскар очень раздражался, когда его обгонял другой автомобиль. Однажды его обогнал большой грузовик, который затем перестроился в его ряд. В голове Оскара мелькнула следующая последовательность мыслей: «Он пытается показать мне, что может легко меня сделать, а затем подрезать… Я не дам ему просто так уйти с этим». В самый первый момент Оскар почувствовал себя униженным, что выразилось в мимолетном ощущении своей слабости. Затем последовала злость, сопровождаемая решением «Я ему сейчас покажу!» и ощущением прилива сил.

Оскар ускорился и, обгоняя фуру, нажал на гудок. При этом заметил, что водитель грузовика о чем-то увлеченно болтал с сидевшей рядом женщиной. Оскар внезапно осознал, что водителю «было совершенно на него плевать», так как тот, вероятно, был полностью поглощен разговорами, где и когда они остановятся пообедать или где лучше провести ночь. Оскар загнал сам себя в ситуацию воображаемой конфронтации с водителем грузовика; при этом было очевидно, что тот не обращал на него особого внимания. Последовавшее в сознании Оскара переосмысление инцидента, перенос его в другие рамки привели к быстрому угасанию озлобления, своего рода «высвобождению», описанному психологом Ирвингом Сигелом[81].

В другом случае, когда Оскар заезжал на парковку больницы, охранник машинально махнул ему рукой – жест, который Оскар интерпретировал как пренебрежительный: «Он думает, что я тот, кого можно прихлопнуть как какую-то муху». Когда же Оскара попросили посмотреть на происходившее тогда в другом ракурсе, он сказал следующее: «Я думаю, что, наверное, он вообще обо мне не думал. Просто регулировал дорожное движение». И опять осознание того, что в поведении охранника не было «ничего личного», «обнулило» враждебные чувства Оскара и, таким образом, ликвидировало его гнев.

В большинстве случаев Оскар был очень восприимчив к тому, что можно расценить как принижение его личности. Он постоянно опасался, что люди воспримут его как пустое место, нечто, что можно использовать и выкинуть. Всегда интерпретировал замечания любого облеченного малейшими полномочиями лица как оскорбление или умаление его достоинства. Эти ремарки – даже когда речь шла о совершенно других людях – он воспринимал как утонченным образом направленные против него. Еще у Оскара была привычка видеть в обсуждениях с другими людьми ориентированный лично на него антагонизм, например если кто-то в разговорах о политике или спорте просто с ним не соглашался.

В ходе психотерапии он стал осознавать, что произвольно и безосновательно воспринимал любые высказывания других в качестве выражения презрения, пренебрежения и неуважения к своей персоне. Я указал Оскару на то, что он «на

автомате» приписывает умысел чьему-либо поведению, хотя оно лишено личностной направленности, а нейтральное взаимодействие в его голове становится серьезной конфронтацией. Ему следовало научиться отстранению от возникающих произвольных смыслов и умению принимать за чистую монету то, что говорят другие люди – так, как оно и есть.

Реакции Оскара не была уникальной. Важно отметить, что феномен отнесения всего на свой счет (или персонализация) наблюдается и у нормальных индивидуумов, а не только у тех, кто имеет проблемы клинического характера. Очень многие придают личностные, эгоцентрические смыслы своим отвлеченным взаимодействиям с чужими людьми, например с продавцами в магазинах или с другим обслуживающим персоналом, думая: «Я ему не нравлюсь» или: «Она смотрит на меня свысока».

Когда два (или более) человека вовлекаются в конфронтацию, для каждого становится важно, что тот, другой чувствует и думает о нем. Однако они могут «освободиться», если один из них вдруг решит, что на конфронтацию не стоит тратить силы и энергию, потому переводит разговор на нейтральную тему или просто уходит. Точно так же вмешательство третьего лица, говорящего «брейк» или «ну уймитесь и успокойтесь», может привести к аналогичному психологическому «разоружению» и разрядить атмосферу враждебности. Зацикленность на том, что думают другие, и персонализация их действий отчасти являются выражением придания чрезмерной важности тому, как эти другие оценивают данного человека.

Психотерапия способна помочь людям осознать степень зацикленности на своем социальном имидже и результирующую тенденцию оказаться вовлеченным, готовясь дать отпор в воображаемой или реальной конфронтации. В большинстве случаев анализ нашего образа, который могли сформировать у себя другие люди, особенно незнакомые, не имеет большого смысла и значения, поскольку они мало влияют на нашу жизнь. Открытое и прямое сосредоточение на совпадениях в оценках или разногласиях, которые могут быть связаны с деловыми переговорами, более продуктивно, чем беспокойство о возможных потерях и проигрыше. Однако вполне возможно, что в более ранние эпохи быть принятым или отвергнутым другими членами своего клана, столкнуться с чужаком могло выливаться в вопрос жизни и смерти. Сегодняшние остатки этих анахронизмов могут приходить в противоречие с нынешним пониманием тонких компромиссов в обычных взаимодействиях, будь то в личной жизни или профессиональной деятельности; но их можно преодолеть, если вовремя распознать.

Сильные и неадекватные, даже неуместные реакции могут случаться, когда какое-то событие затрагивает жизненно важные вопросы. Упомянутая в главе 3 Луиза пришла в ярость из-за своего сотрудника, допустившего незначительную ошибку. Причиной гнева была не ошибка как таковая, а ее персонализированное значение, приписанное самой Луизой. Для нее оказался критически важен вопрос о доверии – это показывали ее мысли: «Я не могу быть уверена в том, что он правильно сделает даже самое незначительное дело». Подобные «горячие» вопросы возникают вокруг мотивов лояльности, верности и честности. В соответствии с «правилом противоположности», которое является неотъемлемой частью первобытного образа мышления, если индивидуум однажды проявил себя не преданным и верным, а нечестным, то он является вообще нелояльным,

вероломным мошенником. Такое восприятие дестабилизирует отношения, пробуждает в «жертве» гнев и стремление отомстить, наказать обидчика.

Интерпретация действий других людей как направленных против себя может приводить к восприятию любого другого человека в роли врага или как минимум соперника. Например, Боб, о котором я писал в главе 4, пришел в медицинскую клинику и услышал от администратора лишь то, что его не может осмотреть нужный врач, поскольку он не принес свои страховые карточки Blue Cross / Blue Shield. Узнав, что они обязательны, Боб обозлился на женщину-администратора и стал орать на нее. Его мысли были следующими: «Она доставляет мне неприятности; намеренно устанавливает множество правил исключительно для того, чтобы меня унизить». Только позже он осознал, что администратор в регистратуре просто следует стандартной процедуре и ни в коей мере намеренно не усложняет ему жизнь, но тогда уже было слишком поздно, чтобы успеть на прием к нужному ему врачу. У Боба имелись давние проблемы с тем, чтобы принимать какие-либо правила и подстраиваться под них. Когда он сталкивался с правилом, применявшимся к нему лично, решал, что человек, следовавший данному правилу, безосновательно к нему придирается. Пережив мимолетные ощущения собственной слабости и беспомощности, Боб озлоблялся и оказывался склонным к тому, чтобы разразиться бранью в адрес предполагаемого антагониста.

Дихотомическое мышление

Друзья прозвали Альфреда «Последним разгневанным человеком» (повторяя название книги[82]). Они заметили, что он сильно раздражался, если какое-то дело не шло так, как он хотел или планировал. Было более-менее очевидно, что его гневливые реакции – результат внутреннего ощущения того, что он не имеет влияния на других людей. Когда какой-то друг с ним не соглашался или вроде как игнорировал его замечания, он думал: «Меня никто не слушает», – и его охватывали злость и гнев. Когда жена однажды не согласилась с его предложением, он автоматически подумал: «Она не считается с моим мнением». Когда Альфред не смог убедить водопроводчика немедленно прийти для устранения течи в одной из труб, его мысль была: «Я ничего не смогу добиться от этих людей». Всякий раз он чувствовал себя побежденным, слабым и беспомощным.

Альфред рассматривал каждую подобную ситуацию в терминах своей эффективности или неэффективности. У него мог быть только полный контроль за происходящим или, наоборот, никакого контроля. Такое дихотомическое мышление является выражением лежащего в его основе убеждения: «Если мне не удается влиять на других людей, значит, я неэффективен и беспомощен». Он, особо не вдаваясь в детали, судил о ситуациях в соответствии с этой формулой, и если решал, что эффективен (в меньшинстве случаев), в течение короткого времени чувствовал удовлетворение. Когда же у него не получалось влиять на других людей с немедленно проявляющимся результатом, он ощущал обиду, а затем злость и гнев.

Сравнивая себя с другими, Альфред находил, что они более эффективны во взаимодействиях с людьми, чем он, и в большей мере владеют ситуацией. Его гнев вызывался тем, что он представлял других людей упрямыми и стремящимися ему противостоять. В основе же всех этих неадекватных реакций лежал общий взгляд на самого себя: «Я слабак».

Почему Альфред бывал зол, а не просто огорчен, когда ему мешали делать то, что он хотел? Ответ в том, что он мог считать «причиной» своих психологических травм поведение других, смещая эту «причину» с ощущения собственной неэффективности. «Они в корне неправы в том, что не соглашаются со мной… Они никогда меня не слушают». Перекладывание вины позволяло ему смягчать болезненные ощущения от своих фрустраций и разочарований, поэтому он переживал меньше неприятных эмоций, связанных со злостью и гневом. Постоянная озлобленность, конечно, сказывается и на психологическом, и на чисто медицинском состоянии человека, поэтому у Альфреда всегда было повышенное давление. Он не слишком наслаждался радостями жизни и страдал от хронической усталости – вероятно, по причине частой взвинченности.

Чтобы сделать свою жизнь менее «бурной», Альфреду следовало пристальнее взглянуть на свои интерпретации ситуаций, в которых он в собственных глазах выглядел неэффективным. Посмотреть на себя с таких сторон: на самом ли деле он настолько неэффективен, как думает? Существуют ли ситуации, в которых он очевидно эффективен? Как соотносится его имидж (в его собственных глазах) слабого и беспомощного человека с очевидными достижениями в жизни? Ему также следовало понять и признать, что жизненные ситуации в общем случае не сводятся к категориям «или – или» и что

возможность влиять на что-либо следует оценивать по шкале с множеством градаций возможностей и действенности – в зависимости от конкретных ситуаций. В дополнение ко всему Альфреду, вероятно, следовало задуматься над тем, в каких аспектах он может улучшить свои навыки и способности к социализации – чтобы быть более эффективным. Повысив самооценку, он, возможно, стал бы более эффективным.

Дихотомическое мышление наблюдается во многих случаях межличностных проблем. Так, Салли считала себя очень чувствительной к тому, что она принимала за отказ; за что-то, что можно трактовать как свою отверженность. Если она не получала немедленного заверения в одобрении (своих слов или действий), в привязанности (к ней) от близкой подруги или ее молодого человека, то чувствовала себя отвергнутой. После того как это чувство проходило, в ней рождались критицизм и гнев в отношении другого человека, который, как она ощущала, ее разочаровал и испортил ей настроение. Она переносила свое внимание с собственных расстроенных чувств на «обидчика», который – как виделось ей – неоправданно отверг ее.

Дихотомическое убеждение Салли было следующим: «Если не принимают, не любят всю целиком, без изъятий, значит, меня отвергают». Оно происходило из глубоко укоренившегося взгляда на саму себя как на непривлекательную особу. Салли постоянно ждала выражений одобрения, любви и нуждалась в них, чтобы скомпенсировать этот свой имидж и не поддаваться плохому настроению. А когда их не получала, менталитет в духе «все или ничего» неизбежно приводил ее к выводу о том, что подруга или молодой человек ее отвергают. Так как представление о своей непривлекательности было разрушительным, она переходила к поискам виновных, немедленно находила их в тех, кто ее «отверг», и впадала в ярость.

Друзья и родственники считали Ларри «помешанным на тотальном контроле перфекционистом». Он стремился к отслеживанию каждого шага членов своей семьи и подчиненных на работе, чтобы быть уверенным, что они соответствуют его стандартам. Если же кто-то не дотягивал до установленной им планки, он реагировал на это с раздражением и гневом. Анализ его реакций открыл в нем человека, у которого был огромный и глубокий страх того, что все пойдет не так, как нужно. Перфекционизм произрастал из его дихотомического убеждения, будто, если не сделать дело «как полагается», воцарится хаос. Данное убеждение явственно выражалось в состоянии острой тревожности, в которое он приходил после совершенной ошибки; первой мыслью в таких случаях было: «Это *может стать* катастрофой». Затем он смещал фокус внимания на другого человека, которого можно обвинить, причем даже не в совершенной ошибке, а в том, что в результате Ларри оказался разочарован и расстроен.

Основное убеждение Ларри заключалось в представлении о собственной неполноценности, которое было родом из детства, когда из-за недиагностированного синдрома дефицита внимания он чувствовал себя не соответствующим предъявляемым к нему академическим требованиям. Его потребность контролировать свое поведение и поведение других можно рассматривать как компенсаторную реакцию на такой образ самого себя. Когда контроль над ситуацией ускользал из рук, его начинали переполнять ощущения грядущей катастрофы, связанной с его неспособностью что-либо сделать. Компенсацией страхов своей «дефективности» служили обвинения в адрес других – когда дела шли не так, как им полагалось идти. Так как Ларри полагал, что другие люди

ответственны за его расстройство, он злился на «нарушителей» и считал себя вправе их «наказать». В дополнение ко всему, когда дела не шли так, «как до́лжно», в нем рождался страх перед возникающим хаосом. Успешным механизмом, призванным скомпенсировать этот страх, была его приверженность высочайшим стандартам производительности и эффективности.

Тенденция к ожиданию самого-самого плохого варианта развития событий из-за ошибки или неидеально сделанной работы – в высшей степени дисфункциональное явление в нормальных обстоятельствах. Тем не менее, частично по причине унаследованной предрасположенности, частично из-за собственного жизненного опыта многие люди склонны считать возникающие проблемы катастрофическими, по типу «Все пропало!» Этот ментальный механизм в своей части ответственен за хроническую тревожность и ипохондрию, а также за склонность к выдвижению необоснованных или неадекватных обвинений и гневу[83].

Каузальное мышление и проблемы мышления

Рассмотрим следующую сцену. Вы идете по улице и вдруг спотыкаетесь о чью-то трость. Сразу решаете, что человек пытался намеренно причинить вам вред; у вас возникает желание его наказать. Но потом вы видите, что человек, который нечаянно «заплел» ваши ноги своей тростью, слепой. Вы корректируете интерпретацию события, вероятно, даже испытывая некоторое чувство вины и смущения из-за того, что поддались гневу. *Намерения* «обидчика» более важны, чем полученный вам относительно легкий толчок. Как только вы поняли, что инцидент не носил намеренного характера – из-за совершенно нейтральных обстоятельств, стало и некого в нем обвинять. Вы более не ощущаете необходимость кого-то наказывать.

Первобытное мышление играет решающую роль в том, как мы объясняем себе неприятные события, такие как создание другим человеком помех или препятствий. Когда информация о *причине возникновения* ситуации не исчерпывающая или носит двусмысленный характер, индивидуум предрасположен считать произошедшее результатом чьих-то намерений, а не простой случайностью[84]. Однако в конфликтных ситуациях с другими людьми мы можем оказаться во власти шаблонных и ошибочных объяснений происходящего также из-за того, что наше сознание оказывается закрытым для восприятия любой противоречивой информации или альтернативных объяснений. Неприятные ситуации часто автоматически вызывают шаблонные последовательности мыслей без их осознанного обдумывания и осмысления.

Слова и действия окружающих нам важны, но стоящие за ними мотивы и резоны – то есть причины, еще важнее. Неприятные реакции, такие как обида, грусть, тревога, фрустрации или «перехватывание дыхания» (на грани ощущения, что задыхаешься) требуют объяснений. Очевидна большая разница в том, носит конкретное действие намеренно вредоносный или случайный характер. Огорченный, расстроенный, обеспокоенный человек, скорее всего, будет искать причины наподобие: «Почему она не позвонила?» или: «Почему он так резко со мной разговаривал?» Любой акт, доставляющий нам дискомфорт со стороны другого человека, порождает вопрос «почему?».

Мы так зацикливаемся на причине неприятного происшествия, потому что ее разъяснение критично для предвидения того, что случится и в следующий момент, и в более долгосрочной перспективе. Однако наша оценка причины подвержена предвзятости. Мы можем отнести какой-то акт на счет недоброжелательных намерений или изъянов в характере другого человека, когда на самом деле разумнее было бы посчитать его результатом неизбежной ошибки, сделанной в результате определенного положения вещей или из-за простой случайности. Принесшая ущерб ошибка, допущенная по халатности, вызывает более строгое осуждение, чем нечто подобное, что – как оказалось – было неизбежно.

Если кто-то гримасничает и показывает на вас пальцем, важно понять, вас просто дразнят или серьезно угрожают. Когда «причина» – злость, направленная на вас, это может оказаться прелюдией перед прямой агрессией или предвестником какого-либо неприятного действия. Испытываемая вами по этому поводу тревога может быть

адаптивной, если она помогает мобилизоваться для защиты, так как за угрожающими жестами и словами может последовать физическое нападение или другое враждебное действие. Вы сможете предвидеть вероятные последствия оскорбительного поведения, если расшифруете сигналы о душевном состоянии обидчика.

Значительное число исследований показывают, что при объяснении событий у людей наблюдаются определенные виды или стили умозаключений[85]. Так, некоторые считают, что все хорошее, что с ними происходит, является их собственной заслугой, а во всем плохом обвиняют исключительно других людей. Большинство нормальных индивидуумов демонстрируют склонность именно к таким оценкам. Другие – как правило, те, кто находится в депрессии или склонен к ней, – наоборот полагают достигнутые ими успехи делом случая, а свои провалы объясняют внутренними причинами, например своей предполагаемой неадекватностью.

Хотя на раздражающее поведение другого человека достаточно легко навесить ярлык (например, он слишком шумный, всегда опаздывающий или невнимательный), правильно понять его душевное состояние – причину такого его поведения – не просто. В самом деле, наши расчеты часто чреваты потенциальными ошибками. Если я скатился в эгоцентричное первобытное мышление из-за трудностей в понимании ментальных процессов, происходящих в головах других людей, или из-за собственных предубеждений, мне будет трудно прийти к разумному объяснению раздражающего поведения этого индивидуума. Из-за предвзятости в мышлении, характерной, когда происходят значимые события, которые затрагивают важные проблемы, люди склонны давать ошибочные объяснения.

Рассмотрим несколько типичных проблем и их предполагаемые причины.

Событие	Предполагаемое значение
Муж опоздал на ужин	«Он скорее предпочтет болтаться в офисе, чем быть дома со мной»
Студент получил на экзамене более низкую оценку, чем ожидал	«Я не нравлюсь профессору»
Друг пренебрег своим обещанием	«Он на меня дуется»

Обратите внимание, что в каждом приведенном случае между фразами, описывающими события, и соответствующими им интерпретациями можно вставить слова *потому что. Значение*, которое приписывается беспокоящему поведению других людей, в общем случае совпадает с интерпретацией его *причины*. Объяснение, приходящее в голову автоматически, вытесняет из сознания возможные более «мягкие» альтернативы. Например: «Он завален работой в офисе», или: «Это справедливая оценка», или: «Мой отец забыл».

Опоздавший муж жалуется: «Почему у моей жены случается истерика из-за того, что я опаздываю на несколько минут?» Тут опять же чрезмерно острая реакция женщины проистекает из предполагаемой ею причины: «Его больше волнует работа, чем я». Конечно, интерпретация жены может быть правильной – а именно, муж действительно может быть в большей степени озабочен вопросами работы. Однако ощущение душевной боли проистекает из предполагаемого экстремального объяснения происходящего: «Он больше меня не любит» или «Он меня просто не уважает». В большинстве ситуаций повседневной жизни на проблему можно взглянуть с более объективных позиций и выдвинуть более точное ее объяснение. Кроме того, проблема может быть чем-то скомпенсирована или проигнорирована, как несущественная. Студент мог бы поговорить с профессором и обсудить полученную оценку; жена могла бы задаться вопросом и выяснить – может, ее мужу действительно пришлось работать допоздна; разочарованный в своем друге человек мог бы спросить, почему нарушено данное слово, и понять, правда ли друг на него дуется.

Хотя разочаровывающую ситуацию можно исправить или не обращать на нее внимания, предполагаемую причину часто невозможно принять. Таким образом, когда человек приходит в ярость, его желание причинить своему визави психологическую боль и искоренить «причину» сильнее его же желания исправить неприемлемую ситуацию или как-то компенсировать тревожащее событие. Причинение такой боли имеет целью изменить не только поведение, но и мотивации «обидчика».

Исключительные причины

Мы стремимся объяснить себе причину плохого поведения других, хотя его легко понять неправильно. Чрезвычайно важно знать, что другие люди думают о нас и чувствуют к нам. Состояние их сознания имеет первостепенное значение, если мы хотим предвидеть проблемы, которые могут перед нами встать, и то, как нам придется действовать, если они действительно возникнут. Мы автоматически берем на заметку возможные объяснения чьего-либо поведения и делаем выводы об этом человеке. В зависимости от выводов принимаем решение , отнестись к человеку дружелюбно или стараться избегать иметь с ним дела , о нем сто́ит позаботиться или его нужно наказать . Решение данной проблемы осложняется тем фактом, что, хоть обычно есть несколько причин для определенного события, первобытное мышление побуждает нас сосредоточиться на одной-единственной причине, исключив другие возможности из рассмотрения.

В давние времена считалось, что существует единственная и персонифицированная причина некоторых природных явлений, таких как ураганы, ливни и грозы, засухи, а именно – переменчивое настроение и гнев богов. В настоящее время мы знаем, что у перемен погоды есть причины естественного характера, причем они настолько сложны, что нам трудно их установить с достаточной степенью надежности . Еще бо́льшую сложность представляют долгосрочные прогнозы погоды, несмотря на все наши познания в области многочисленных влияющих на нее факторов. Тем не менее, конкретной целью возмездия в межличностных взаимодействиях обычно является непосредственный очевидный фактор, ближайшая и лежащая на поверхности «причина». Однако даже если вывод о ней верен, могут существовать и другие многочисленные факторы, влияющие на происходящее; некоторые из них имеют утонченный характер и оказывают опосредованное влияние. Кроме того, эти факторы порой невозможно выстроить вдоль какой-либо линии, а их совокупность можно представить себе только в виде замысловатой паутины.

Рассмотрим такой случай. Женщина была взбешена и разъярена на мужа из-за того, что их сын разбил машину, столкнувшись с другим автомобилем на пути в школу вместе со своими друзьями. Сначала она во всем обвиняла мужа – потому что «он должен был более строго и тщательно учить сына водить машину». При дальнейшем исследовании этого случая на приеме у психотерапевта она осознала, что к этой аварии могли привести другие факторы: (1) сын торопился в школу, так как опаздывал; (2) приятели подзуживали его; (3) шел дождь, и дорога была скользкой; (4) водитель другой машины допустил ошибку и не просигналил вовремя о намерении повернуть; (5) их сын вообще имел свойство не подчиняться никаким правилам. Проанализировав основные факты, которые могли привести к аварии, она пришла к выводу, что вину за происшествие надо разделить между несколькими позициями. Женщина поняла: те из них, что были напрямую связаны с сыном, только в небольшой мере явились причинами столкновения.

Фиксация внимания на единственной причине какого-то «нехорошего поступка» ведет к автоматическому пренебрежению альтернативными объяснениями. Обиженный, оскорбленный индивидуум хватается за первое попавшееся умозаключение о причинах

поведения и, таким образом, игнорирует другие возможные объяснения или отметает их, как «оправдания» или «отговорки».

Учительница средней школы пришла в раздраженное состояние из-за того, что ее класс не показал на экзаменах должного уровня знаний, на который она надеялась. Ее первое объяснение случившемуся – ученики просто не проявили достаточного усердия в учебе и попытались поставить ее в неловкое положение, так сводя с ней счеты за то, что она насаждала дисциплину в классе. Потом ее стала раздражать школьная система и общество в целом, не создавшие должных условий для образовательного процесса. Во время беседы с психотерапевтом ей задали вопрос, какой была ее первая мысль, когда она узнала результаты экзаменов своего класса. Учительница расплакалась и ответила: «Я подумала, что это моя ошибка. Я ответственна за произошедшее, должна была как-то простимулировать их… Вероятно, я плохой учитель». Гнев в адрес сначала учеников, потом – школьной системы затмил ее сомнения в себе. Либо она целиком и полностью ответственна за своих учеников, либо ответственность тоже полностью перекладывается на систему.

Хотя сосредоточение на единственной внешней причине может показаться способом сохранения самооценки, оно служит лишь способом отодвинуть в сторону, на второй план, глубоко укоренившуюся привычку к самообвинениям, а не искоренить ее. Одновременно сомнения в себе порождают общее ощущение дискомфорта, подпитывающее тенденцию к перекладыванию вины на систему или на других людей.

Чтобы дать учительнице представление обо всех значимых факторах, я использовал когнитивную методику, называемую круговой диаграммой. Такого же рода критические суждения делаются в обычных ситуациях, когда нет непосредственной угрозы для жизни. Я попросил ее указать на диаграмме, какие доли ответственности за разочаровывающие результаты учеников ее класса она отнесла бы на счет действия каждого конкретного фактора. Сначала она поставила 100 % напротив «системы», потом изменила мнение и указала себя в качестве единственной причины провала. Далее мы вместе с ней устроили что-то вроде мозгового штурма и выписали все мыслимые причины. Сгруппировав их по основным категориям, она следующим образом распределила проценты ответственности:

Ученики живут в центральной части города, где общепринятые образцы для подражания и общая атмосфера не стимулируют академическую успеваемость	15 %
Большинство из них — из неполных семей и не получают дома поощрений, поддержки или помощи	15 %
Они приходят в среднюю школу со слабой учебной базой и минимальной мотивацией	15 %
Система демотивирует их — например, классы слишком большие	20 %
Учителя вынуждены тратить слишком много времени на поддержание дисциплины в классе	15 %
Влияние сверстников (представления о «крутости»), особенно среди мальчиков, способствует не достижению успехов в учебе, а тому, чтобы преуспеть в спорте	10 %
Я — не настолько вдохновляющий учеников учитель, каким могла бы быть	10 %

После того как она провела новый анализ ситуации, ее взгляд на положение дел существенно расширился. Учительница осознала, что плохие результаты экзаменов нельзя считать результатом действия какого-то одного фактора. Она также осознала, что ее собственные профессиональные недостатки, если они вообще есть, внесли незначительный вклад в получившийся негативный результат. После этого пропала вся злость на учеников за предполагаемую попытку «подставить» или «подвести» ее. Она стала размышлять о путях и способах, как скомпенсировать действие ряда негативных факторов. И в конце концов пришла к выводу, что ее нынешние ученики показали результаты, мало чем отличающиеся от того, что было и с предыдущим классом в прошлом году.

Этот конкретный случай иллюстрирует нередко встречающуюся тенденцию считать какое-то негативное событие результатом действия всего одной причины: в рассмотренном примере – попытки учеников доставить учителю неприятности. Злость и гнев учительницы были связаны со смутным желанием наказать их за то, что они ее подвели. Эта «причина», как оказалось, была лишь поверхностным фактором, приведшим учительницу к расстройству. Оценки учеников в первый момент вызвали у нее реакцию: «Я отвечаю за их неуспеваемость». Далее она смогла избавиться от дискомфорта, вызванного приписыванием вины только себе, смещая ответственность с себя и ухватившись за другую причину разочаровывающих результатов – «тихий бунт» учеников. Она даже добавила: «Я чувствую, что они меня отвергают». Посмотрев на ситуацию спустя

какое-то время, она осознала, что поначалу обвинила во всем себя, а когда это оказалось слишком болезненным для самооценки, переназначила причину произошедшего, сочтя за нее предполагаемое желание учеников напакостить ей.

Поначалу учительница поддалась своей когнитивной ошибке – персонализации: восприняла результаты, показанные классом на экзаменах, как свой личный провал. Затем она перенесла вину за это на сам класс – процесс, известный под названиями «экстернализация» или «проекция», – и обозлилась. При этом глубоко скрытое чувство профессиональной неполноценности никуда не делось и подпитывало ее неспадавшее чувство гнева.

В этом примере освещены также некоторые специфические грани человеческой натуры. Мы часто сталкиваемся с тем, что кто-то из родителей – обычно мать – поначалу считает себя полностью и единственно ответственным за проступки ребенка, а потом быстро переносит вину за них на самого ребенка и в результате сердится на него. Наносимый самооценке урон в результате такого рода «самокритики» («Это мой провал») запускает реакцию психологической самозащиты от чувства вины («Он испорченный ребенок»). Но лежащие в глубине и «царапающие душу» сомнения никуда не деваются, а лишь подпитывают тенденцию поиска внешних виновных и гневливые чувства. Бóльшая часть этого гнева проистекает из ущерба, нанесенного самооценке, но экстернализация вины с целью ослабить накал «самокритики» на самом деле является дымовой завесой. Переносом вины подобного рода мать упускает возможность проработать в своем сознании – или переоценить – представление о том, что в данном случае является ее, скажем так, неудачей. Следовательно, урон, нанесенный самооценке матери, остается в скрытом, можно сказать, замаскированном виде. Сомнения в себе, обвинения в собственный адрес, которые имеют место до того, как человек начинает обвинять других, обычно являются скрытыми и, как описано ранее, принимают форму автоматических мыслей. Однако людей можно научить идентифицировать эти мысли путем анализа своего сознания в короткий промежуток времени до того, как их охватил гнев.

Некоторые люди оказываются в состоянии научиться обуздывать себя в тот самый момент, когда они только начинают скатываться в озлобленность или тревогу, распознавая некоторые особенности предвзятого мышления, такие как склонность к сверхобобщению или персонализации. В таких случаях можно задействовать стратегии борьбы с гневом – такие как переключение внимания или поиск доказательств, противоречащих первоначальным умозаключениям, – чтобы заставить себя скорректировать выводы, проистекающие из первобытного мышления. А вот другие могут зациклиться в режиме первобытного мышления и впасть в клиническое расстройство.

Мы не являемся рабами нашего личного жизненного опыта или эволюционных моделей мышления. Наделены способностью взвешенного, зрелого и гибкого мышления, что позволяет обдумывать, выносить суждения и может заменить примитивное первобытное мышление. Такой вид рефлексии более реалистичен, логичен и рационален и может скорректировать первобытное мышление, но у него есть недостаток, заключающийся в том, что он медленнее и требует бóльших усилий. Действительно, в литературе это явление описано и названо «мышлением, требующим усилия». Когда мы не втянуты в острое противостояние с враждебно настроенными субъектами, у нас есть когнитивные возможности и способности анализировать обстоятельства в перспективе.

Когда же мы ввязались «в драку», потребуются очень серьезные ментальные усилия, чтобы преодолеть силу первобытного образа мышления. Если есть время поразмыслить, становится легче воспринимать перспективу и заложить основы для конструктивного решения проблем и более спокойной жизни.

Глава 6
Формула гнева
Правильное, неправильное и воздаяние

У нашего мозга выработалась способность создавать для нас собственный мир, мир нашего воображения. Очень немногие живут в реальном мире. Мы живем в мире наших ощущений и восприятий, и эти восприятия существенно разнятся в соответствии с личным жизненным опытом.

Мы можем воспринимать гнев там, где его нет. А если когда-нибудь появится достаточно много искажений, можем подумать, что живем среди врагов, даже будучи окружены друзьями.

Уиллард Гэйлин[86], 1984 г.

Рассмотрим следующую ситуацию, в которой нарушаются правила, что ведет к гневной реакции. Жена обнаруживает, что ее муж не выполнил некоторые свои обязанности, например не починил протекающий кухонный кран, не вызвал электрика и не оплатил счета. Она приходит в ярость, и у них происходит следующий обмен репликами:

Жена: Ты никогда не выполняешь свои обещания.

Муж: Почему ты делаешь из мухи слона?

Жена: Потому что ты никогда не делаешь то, о чем я тебя прошу. Ты никогда не тянешь свою лямку.

Муж: Ну вот опять – ты не ценишь то, что я делаю… никогда.

Жена: И как я могу что-то ценить? Ты всегда пялишься в телек, следя за дурацкими играми, или пинаешь мячи для гольфа.

Муж: Ты просто выходишь из себя, когда видишь, что я делаю что-то, что доставляет мне удовольствие. Ты хочешь контролировать абсолютно все, что я делаю.

Жена: Почему бы тебе не заткнуться и просто не сделать то, что ты должен сделать?

Муж: Ты хочешь контролировать даже то, что я говорю.

Примечательно, что партнеры не обсуждают первоначальные, больно задевающие их проблемы, те человеческие чувства , которые они могли бы принять . Несомненно, они могли бы относиться друг к другу с бóльшей эмпатией, особенно в плане чувства обиды, и это было бы уместнее взаимных упреков и гнева. Как показывает этот разговор, партнеры склонны расценивать поведение друг друга в абсолютных понятиях (отражается в используемых словах – *никогда, всегда* или *все*). Содержание высказанных мыслей также показывает, что оба подразумевают нарушение правил.

Давайте отмотаем время назад и рассмотрим этот эпизод с точки зрения жены, которая и пересказала его мне во время терапевтического сеанса. Цепочка ее мыслей была примерно такая: «Он опять вывел меня из себя… Он никогда не делает то, что должен делать… Он ведет себя так, чтобы меня позлить… Он совершенно безответственен».

Такая последовательность демонстрирует шаги на пути к разжиганию гнева и враждебности: *обманутые ожидания* и разочарование, следующее за ними *ощущение*

предательства («Он вывел меня из себя – опять»). Самое первое чувство, часто именуемое «*щемящим ощущением слабости»,* – телесное проявление бессилия. Разочарование, оскорбленность, расстроенные чувства быстро вытесняются ее *фреймингом* всех его оплошностей *как образчиками нежелательного* (для нее) *поведения* («Он никогда не…») и характеристикой оплошностей как чего-то *намеренного*. В конце концов, жена перекладывает всю вину на мужа и обвиняет последнего в «безответственности». Как только его неправильное поведение выкристаллизовывается у нее в голове, гнев резко усиливается. У жены даже появляются мысли о физической «атаке» на мужа.

Дальнейшее исследование психики жены выявило наличие разных страхов или излишнего беспокойства, которые принимают типичную форму «а что, если?..» «А что, если он ни о чем не заботится? Все же может развалиться», или: «Нас будут преследовать кредиторы», или – на менее осознанном уровне – «Я буду беспомощной, я не справлюсь». Поэтому основой ее злости и гнева были не только фрустрации, но и страхи, и чувство беспомощности. По мере того как она переносит центр внимания на *причину* своего расстройства, неизбежно зацикливается на предполагаемом упрямстве и безответственности мужа.

Следующий рисунок (рис. 6.1) иллюстрирует движение по цепочке последовательных реакций, начиная с невыполнения мужем его обязанностей до возникновения у жены гнева. Очевидно, что мнимого отсутствия ответственности было бы достаточно, чтобы ее разозлить, но в данном случае, как и во многих других, чувство расстройства и, в конечном итоге, гнева усиливается дополнительными факторами. У жены наблюдалась тенденция к «катастрофизации» и ожидание только самого худшего развития ситуации, а именно – наступления полного хаоса. Более того, прокрастинация мужа влияла на ее ощущение собственных способностей и умений – или, наоборот, собственной некомпетентности. В результате она чувствовала себя беспомощной.

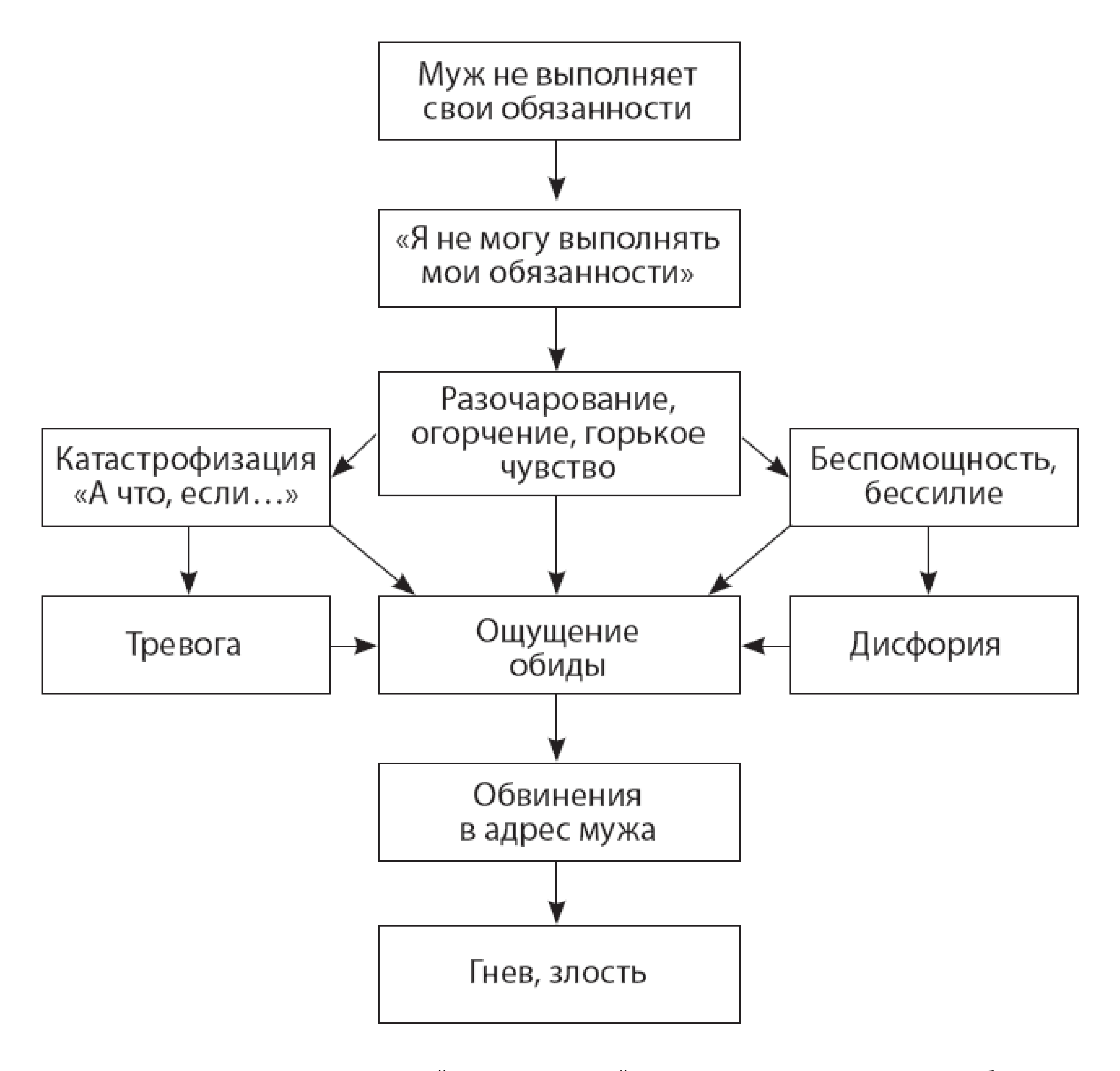


Рис. 6.1. *Цепочка развития реакций у жены, чей муж не выполняет свои обязанности*

Как результат данного набора убеждений, интерпретаций и ощущений вполне могут развиться психиатрические симптомы и даже полноценное психическое расстройство. Эта женщина могла зациклиться на своих тревогах и впасть в общую, постоянную тревожность. Подобное развитие событий особенно вероятно, если она боится мужа и зациклена на том, чтобы ни в коем случае не вызвать его раздражение. Другая возможность – ее переход от чувства собственной ослабленности и неадекватности к ощущению полного бессилия, безропотной покорности и – возможно – к депрессии. Если развитие реакций жены не идет по пути к тревожному расстройству или депрессии, она, скорее всего, окажется во власти гнева, придет в ярость и станет полностью

мобилизованной для наказания мужа за его неподобающее поведение. Подстегиваемая своим гневом, она выражает свое неудовольствие: «Ты никогда не делаешь то, что обещал».

Упреки жены, в свою очередь, вызывают ряд мыслей в голове мужа: «Она упрекает меня за каждую мелочь. Совершенно не ценит ничего из того, что я делаю для нее». Его первоначальная мимолетная обида вытесняется гневом по мере того как он фокусируется на «несправедливости» жены и убежденности в том, что она стремится контролировать каждый его шаг. Поскольку муж считает претензии жены необоснованными, он бросается в контратаку – как для защиты своего имиджа (в собственных глазах) ответственного и сильного человека, так и для того, чтобы наказать ее за попытки установить над ним контроль.

В разговоре этой пары на повышенных тонах все время присутствует тема контроля: давление жены, направленное на то, чтобы заставить мужа выполнять свои обязанности, и его желание избежать контроля с ее стороны. В то время как успешное сотрудничество и нормальные отношения между людьми зависят от способностей устанавливать ограничения на поведение окружающих, потребность в контроле вызвана чрезмерными страхами: глубокими и исконными страхами жены оказаться неспособной справляться с делами из-за предполагаемого отказа мужа от выполнения своих обязанностей и его страхами оказаться под каблуком у доминирующей женщины. Люди реагируют на собственные страхи и чувство бессилия сильнее, чем на реальные обиды. В любом случае введение в обиход жестких правил, большие ожидания («Ты *должен* сделать свою часть работы» и «Ты *не должна* на меня орать») не только генерируют озлобленность, но и отвлекают внимание от трезвого и разумного анализа их недовольства друг другом с целью реалистичного решения проблем.

Контратака с целью восстановления баланса сил

Выглядит аксиомой положение, что когда один в паре ощущает потерю своего влияния, он или она должны нанести ответный удар, даже если «возмездие» обречено на провал и в конечном итоге может привести к саморазрушению или – по мере нарастания конфликта – к еще большим взаимным нападкам и страданиям. На это влияет несколько факторов. Прежде всего, существует примитивная, практически рефлекторная реакция на боль, будь она физической или психологической, а именно стремление устранить ее причину. Другой важный фактор состоит в том, что критика, даже справедливая и оправданная, часто нарушает баланс сил. В рассмотренном выше примере муж чувствовал себя приниженным, обделенным и лишенным влияния из-за давления, оказываемого женой, а она, в свою очередь, ощущала беспомощность как следствие его поведения. «Возмездие» мужа является по сути желанием восстановить баланс сил в его борьбе с женой. До тех пор пока сохраняется состояние враждебности и партнеры находятся в «боевой стойке» при взаимодействии, эта женщина будет стоять перед выбором: либо отвечать ударом на удар, что может усугубить положение и обострить «накал боевых действий», либо сдаться и почувствовать себя еще хуже. Хотя данный конфликт вращается вокруг разделения обязанностей в семье, нечто подобное может происходить и на другой почве, например заботы и воспитания ребенка, отношения к общественным мероприятиям или по поводу контактов с родственниками.

Конечно, пары признают, что обмен оскорблениями обычно не приводит к достижению целей ни одной из сторон и часто способствует их дальнейшему отдалению друг от друга. Правильный путь разрешения конфликта заключается в выходе из состояния «боевых действий» и сосредоточении на поиске решения имеющейся проблемы так, чтобы не было ни «победителей», ни «проигравших». Часто пройти по этому пути очень трудно, поскольку кажущаяся, мнимая причина конфликта может маскировать такие реальные личностные проблемы, как нетерпимость даже к небольшим разочарованиям, чувство собственной неадекватности и гиперчувствительность к критике. Если такого рода проблемы особенно серьезны, то их необходимо разрешать, вероятно, путем психотерапии или консультаций у семейного психолога.

От мышления к действиям: режим враждебности

Интересно, что «боевые действия» часто начинают разворачиваться в голове человека еще до того, как он выразит свой гнев словами или враждебными действиями. Представляется, что есть прямая последовательность действий в процессе превращения уничижительных мыслей в произнесенные слова, а затем – перехода к насильственным действиям. В предыдущем примере обиженная жена озвучила свою мысль так: «Он никогда не делает то, что должен делать». Ее автоматически возникающие по этому поводу мысли уже содержат упрек, как, впрочем, и критическое объяснение расстраивающего ее поведения мужа.

Давайте рассмотрим, что переживает человек, вовлекаемый в «боевые действия». Выражая свои мысли и чувства, жена выказывает враждебный настрой не только

словами, но и резкостью голоса, напряжением мимических мышц, пылающими глазами, сжатыми кулаками и угрожающей позой. Она ощущает гнев и сильное желание наказать мужа. Все системы ее организма, которые могут быть задействованы при агрессии, мобилизованы: когнитивные способности (уничижительный взгляд на мужа), аффектация (гнев), мотивация (стремление критиковать) и поведение (мобилизация для нападения). Те слова, которые поначалу приходили ей в голову в качестве негативных оценок, трансформируются в слова критики и упреков в его адрес, превращаясь в орудия как для «наказания» мужа, так и для давления на него с целью заставить выполнять то, что она желает. Интересно отметить, что как только жена переходит в «режим агрессии», ее первоначальные ощущения оскорбленности, обиды, беспомощности, а также фрустрации буквально тонут в переполняющем ее ощущении собственной силы и власти, возможности влияния на поведение мужа. Перейдет ли она к рукоприкладству, зависит от того, удастся ли ей преодолеть целый ряд сдерживающих и тормозящих факторов, таких как страх усугубить конфликт или самой получить в ответ соответствующую реакцию, в конце концов.

В «режиме агрессии» мышление каждого партнера приобретает первобытную форму. Жена воспринимает мужа как исключительно плохого и «неправильного» человека, игнорируя все его положительные черты. Она фокусирует внимание только на виновности и интерпретирует его поведение в абсолютных терминах. Муж воспринимает жену как ворчливую особу, чье поведение не только отвратительно, но и ничем не оправданно. До тех пор пока они пребывают в «режиме взаимной враждебности», у них в головах сидят воспоминания исключительно о последних проступках и прегрешениях друг друга, и они интерпретируют поведение визави в данный момент предельно предвзято. Позднее, когда оба остынут (с точки зрения психотерапевта – выйдут из «боевой позиции», в которой пребывали во время инцидента, ставшего враждебной встречей), они смогут взглянуть друг на друга с более объективных позиций и, возможно, перейти к конструктивному решению рутинных домашних вопросов, если даже не дойдут до уровня обсуждения проблем каждого из них в своих отношениях.

Как показано на рис. 6.2, в процессе генерирования враждебных проявлений участвует ряд факторов. Хотя они представлены в виде некой последовательности, кажется вероятным, что эти оценки производятся практически одновременно, поэтому индивидуум приходит к комплексному и «глобальному» суждению.

Некоторые из представленных на диаграмме факторов (например, то, что воспринимается как потеря или угроза) являются необходимыми, но не достаточными для возникновения враждебности. Воображаемое *ощущение потери,* показанное на диаграмме, обычно сопровождается такой оценкой происходящего, из которой следует, что человек был каким-то образом унижен (или принижен), например он (или она) чувствует себя непривлекательным, неэффективным или лишенным каких-то ресурсов, брошенным и покинутым. *Угроза* может быть направлена на личную безопасность или ценности человека. Относительные веса всех факторов меняются в зависимости от природы конкретного события и сопутствующих ему обстоятельств. Если потеря или угроза рассматривается как нечто простительное или то, чему можно найти оправдание, процесс развития враждебности на этом останавливается и человека не охватывают злоба

и гнев. С другой стороны, если эти факторы имеются в наличии, они придают особую силу возможным враждебным чувствам и переживаниям.

Хотя ощущения несчастья, страдания – боль, тревога, фрустрации – обычно приходят на ранних стадиях изображенной последовательности, они не являются неизбежными в процессе возникновения гнева и озлобленности. Однако практически всегда присутствует нарушение какого-то правила, причем чаще неявное, а не откровенное и четко выраженное. Тянущаяся история нарушений усугубляет враждебную реакцию.

На степень возникающей враждебности влияет то, насколько серьезным и наглым является такое нарушение – как и предполагаемый умысел, мотивация трансгрессии, то есть действует обидчик, нарушитель преднамеренно или без умысла. На самом деле большинство людей реагируют исходя из сомнительного предположения, что любой акт, воспринимаемый ими как вредоносный, должен считаться умышленным, до тех пор пока не доказано обратное. Если обидчик *мог бы* повести себя иначе, ему и *следовало* так поступить, а значит, он и ответственен за неправильный поступок. С другой стороны, если делается вывод о том, что у «обидчика» не было возможности повлиять на враждебное действие, или если он сделал то, что сделал, ненамеренно, степень приписываемой ему ответственности уменьшается.

Конечно, можно стать объектом случайного, неумышленного действия, причинившего вред, но не сильно обозлиться по этому поводу, например если «обидчик» при ближайшем рассмотрении не оказывается «ответственным» за него. Если нас вдруг ударит раскричавшийся маленький ребенок или наорет пациент в состоянии горячки или бреда, то вряд ли мы в большинстве случаев сильно обозлимся, потому что знаем: ни в том, ни в другом случае «обидчик» *не отдает себе отчета* в своих действиях. Поскольку такое поведение можно простить, мы не встаем в «боевую позу», сталкиваясь с вроде бы враждебным поведением. Более того, оно не является нарушением правила о том, «чего нельзя делать» (запрет на неспровоцированную агрессию), – потому что ситуация, в которой присутствует что-то типа «следует / не следует», подразумевает наличие выбора и самоопределения, а также контроля за происходящим со стороны «обидчика». Если враждебное поведение индивидуума обусловлено его незрелым или поврежденным сознанием, правило типа «не следует / нельзя» неприменимо: от личности с ментальным расстройством *следует ждать* иррационального поведения. Таким образом, если неприятное действие объяснимо или простительно, скатывание в общее враждебное состояние застопоривается. Однако если в прошлом со стороны «обидчика» уже наблюдались подобные трансгрессии, это будет способствовать укреплению его восприятия как реального обидчика и агрессора, а потому интенсифицирует враждебность.

Важно помнить, что чувство гнева возникает не непосредственно в результате какого-то события, а в качестве ответа на значение, которое мы ему в конце концов придаем. Конструктивная, дипломатичная критика со стороны, скажем, учителя или спортивного тренера, болезненный укол у врача приемлемы, так как получаемые выгоды оправдывают переживаемую боль. Даже если действия другого человека могут казаться намеренно провокационными, реакция того, на кого они направлены, зависит от значения, которое он припишет данному акту. Так, находящийся в депрессии индивидуум в результате умышленно нанесенного ему оскорбления может погрузиться в еще более

глубокую депрессию, а не разгневаться, потому что его интерпретация может быть такой: «Я этого заслуживаю… Это лишь подтверждает то, насколько я непривлекателен».

Вербальные правила, которые управляют нашими интерпретациями, а следовательно, и нашими чувствами, часто непросты – кажется, что они формируют некий алгоритм. Наша система обработки информации достаточно изощренная, для того чтобы оценивать все детали происходящего практически одновременно, как если бы она была многоканальной. Например, представьте себе, что ваша девушка отказывается от приглашения вместе поужинать. Правила алгоритма настроены так, чтобы ответить почти одновременно на следующие вопросы:

• Принижает ли каким-либо образом этот отказ мою личность, то есть демонстрирует ли он, что я – непривлекательная компания?

• Было ли это неоправданно или необоснованно?

• Хотела ли она меня как-то задеть?

• Является ли такое поведение типичным для нее и для ее характера?

• Заслуживает ли она за это наказания?

Правила алгоритма обеспечивают быстрые и одновременные ответы, которые сразу объединяются в вывод. Как показано на рис. 6.2, утвердительные ответы на эти вопросы ведут к зарождению гнева.

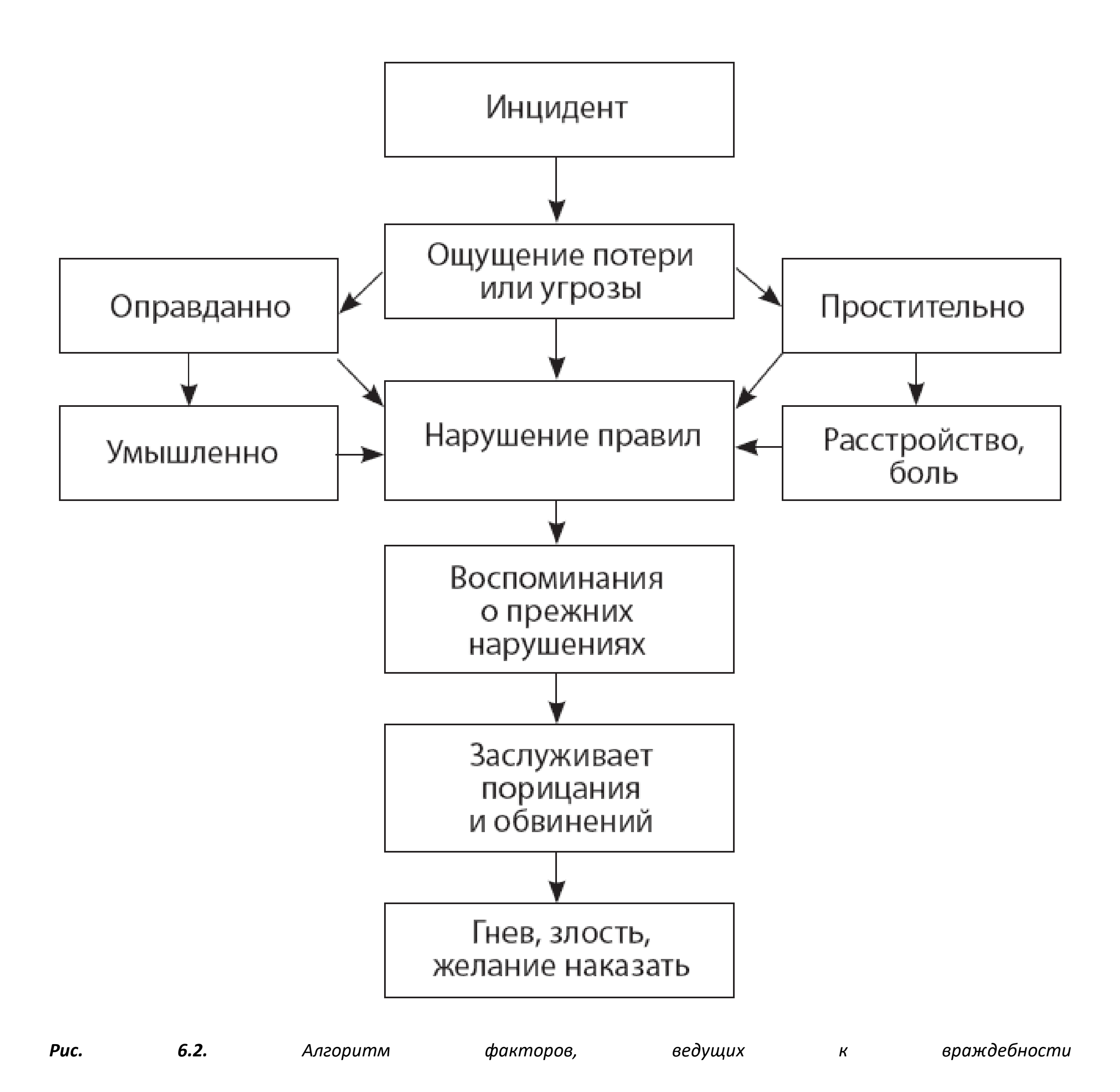


Рис. 6.2. *Алгоритм факторов, ведущих к враждебности*

Автоматический фрейминг

Представьте себе, что входите в магазин в незнакомой части города, и продавец – скажем, женщина, по внешности очевидно принадлежащая другой, нежели вы, этнической группе – подходит к вам с улыбкой. Вашей немедленной реакцией может быть: «Она кажется дружелюбным человеком» – и вы автоматически улыбаетесь в ответ. А теперь допустим, что ранее у вас были неприятности с людьми ее этноса или на слуху уничижительные ремарки о них. Тогда ваша позитивная реакция будет несколько смазана. Возможно, в сознании всплывет презрительная предупреждающая родительская ремарка: «Не связывайся с этими людьми». Или вы на основании собственного жизненного опыта, вероятно, создали себе образ продавца как навязчивой и корыстной личности. Воспоминания и убеждения, которые сопутствуют вам в данной ситуации, помогают по-своему проинтерпретировать поведение продавщицы. Вы моментально придете к заключению, что ее улыбка – фальшивая и неискренняя – это попытка вами манипулировать. И вместо того чтобы улыбнуться в ответ, вы напрягаетесь и застываете[87].

Часто именно так и проходит взаимодействие с другими людьми. Каким образом мы интерпретируем сигналы, которые нам посылают другие люди, – их слова, тон голоса, мимику, язык тела (напряженная или расслабленная поза)? У нас есть целый набор убеждений и представлений, которые мы пытаемся применять к конкретным жизненным ситуациям, чтобы в достаточно большой мере их понять. Когда мы попадаем в какую-либо ситуацию, эти правила или формулы уже имеются в нашем распоряжении. В зависимости от ее природы в сознании активируется тот или иной набор убеждений.

Убеждения и связанные с ними формулировки имеют тенденцию носить «глобальный» характер: «Иностранцы опасны» или «Все продавцы – манипуляторы». Конкретные «глобальные» категоричные убеждения примеряются нами на соответствие конкретной ситуации в форме условных правил типа «если – то». Например, глобальным убеждением является: «Тигры опасны». Однако очевидно, что вы отреагируете на встречу с большой полосатой и зубастой кошкой в зоопарке иначе, чем столкнувшись с ней в дикой природе. Условное правило, активируемое в данных обстоятельствах, звучит так: «Если тигр сидит в клетке, мне нечего бояться». Обобщенное убеждение об опасности свирепого хищника подвергается «тонкой настройке» и превращается в условное убеждение для учета контекста или условий.

Точно так же ваша встреча с улыбающейся продавщицей может быть рассмотрена в свете условного или контекстуального правила: «Если продавщица ведет себя настойчиво и агрессивно, это значит, что она пытается контролировать меня» или: «Если продавщица пассивна и уступчива, мне нечего опасаться». Возвращаясь к этому примеру, условное убеждение в данном случае выглядит так: «Если продавщица выглядит как иностранка, она, вероятно, попытается мною манипулировать».

В то время как категорические правила задают общие представления о типах людей или ситуаций, условные правила адаптируют интерпретации к особенностям текущей ситуации. Категоричные правила обычно носят очень общий, неконкретный характер («Чужаки опасны»), а вот условные правила – жесткие и конкретные («Если ко мне приближается чужак, мне надо быть настороже»). И категоричные, и условные правила

похожи на законы, описывающие процедуры ареста и осуждения преступников: грабеж незаконен (категоричное правило); если кто-то вламывается в дом и похищает чужое имущество, он виновен в тяжком преступлении (условное правило).

Эффект правил становится очевидным в психопатологии. Находящийся в глубокой депрессии индивидуум может интерпретировать все свои взаимодействия с другими людьми в соответствии с собственным категоричным убеждением: «Я хуже всех»; а параноик будет уверен: «За мной все шпионят». Эти общие, обобщенные убеждения становятся такими навязчивыми, что их применяют практически ко всем ситуациям. Подверженный тяжелой депрессии человек, одержимый чувствами неполноценности или непривлекательности, будет интерпретировать адресованную ему улыбку как знак того, что он вызывает жалость, любой нейтральный сигнал – как отчужденность, а хмурый взгляд – как выражение абсолютного неприятия и отвержения. Параноик может воспринять улыбку как коварную попытку манипуляции, а что-то нейтральное – как напускное безразличие. Поэтому можно сказать, что доминирование категоричных правил способно значительно искажать особенности конкретных ситуаций. Предвзятые убеждения депрессивных или параноидальных личностей продуцируют предвзятые, тенденциозные интерпретации реальности. Эти предвзятые убеждения и пристрастный образ мышления наблюдаются и в психопатологии, и в случаях межличностной вражды, и в конфликтах между группами людей.

Чрезмерно обобщенные и категоричные представления о чужаках или иностранцах могут привести к ошибочному восприятию дружественно настроенных незнакомцев как опасных или недружелюбных личностей (к «ложным срабатываниям»). В той степени, в которой категоричные убеждения относительно незнакомцев представляют собой смесь нашего эволюционного и культурного наследия и идиосинкразической истории приобретения жизненного опыта, мы предрасположены реагировать на незнакомых или просто чем-то отличающихся от нас людей как на чуждых нам и подозрительных. Например, дети в период раннего развития обычно реагируют на приближение к ним незнакомого человека с очевидной тревогой и беспокойством и, видимо, со страхом[88].

Даже несмотря на то, что большинство детей, становясь старше, перестают бояться незнакомцев, они могут сохранять в себе это категоричное убеждение в латентной форме, а оно может вызываться из глубины и задействоваться, когда дети столкнутся с иначе, «по-иностранному» выглядящими людьми, или когда услышат какой-то неприятный комментарий в свой адрес. На более сознательном уровне рефлекторное отторжение выглядящих по-другому людей проявляется ксенофобией – предрассудками и предубеждениями на этнической или расовой почве. И далее, более общие предвзятые представления о посторонних активизируются при конфликте с другими группами людей или нациями.

Как понять значение определенной комбинации посылаемых нам сигналов, например в случае, когда к нам подходит улыбающаяся продавщица? Интерпретируя то, что видим, мы опираемся на систему обработки информации, основанную на образах и воспоминаниях, а также на своих убеждениях. Визуальное впечатление о продавщице сопоставляется с шаблонными образами людей, которые хранятся в нашей памяти. Когда найдено соответствие между внешним объектом – например, улыбающимся лицом продавщицы – и подходящим шаблонным образом, происходит акт распознавания, в

результате чего все ассоциирующиеся с этим образом убеждения и правила оказывают сильное влияние на интерпретацию ее мотивов.

Условные убеждения конкретизируют и модифицируют значения, порожденные процессом сопоставления. Воспоминания о конкретной личности, которая ранее показала себя склонной к обману и манипуляциям, могут затмить первоначальный образ улыбающейся женщины и отодвинуть на задний план общую веру в то, что «улыбающиеся люди дружелюбны». Ассоциированное с этими воспоминаниями правило – «не доверяй ей» – изменит нашу реакцию на ее улыбку и вызовет вопрос: «А не пытается ли она мною манипулировать?» В таком случае наше визуальное восприятие способно даже изменить смысл ее улыбки: вместо нейтрального или невинного характера нам может показаться, что она несет лукавство или даже коварство.

«Мог бы» и «должен был бы»

Одно из подспудных правил, которые мы применяем к собственным действиям и действиям других, касается наших ожиданий благоприятных результатов того, что мы делаем. Трюизмом является, однако, то, что мы в большей степени учимся на своих ошибках, чем на успехах, и особенно склонны пристально анализировать наши действия, когда все идет «не так». Задаваемые себе вопросы типа «Что происходит?», «Что можно было бы сделать по-иному?» или «Почему это не произошло?» могут привести к корректировке стратегии поведения, а именно – к определению и осознанию реальной последовательности событий и размышлениям об альтернативных действиях. Стратегия – важный элемент решения проблемы и «обучения на собственном опыте». Коррелируя результаты с действиями, мы закладываем основу для оценки и собственных действий, и действий окружающих. Так, если мы выбираем какой-то маршрут или план, можем захотеть узнать, приводил ли он ранее к желаемой цели, был ли наиболее эффективным из возможных.

Однако если мы не удовлетворены ходом событий, то чаще чувствуем, чем не чувствуем, внутреннее давление, направленное на выдвижение обвинения самих себя или других людей в том, что что-то пошло не должным путем – вместо того чтобы скомпенсировать нежелательный результат или извлечь хоть какую-то выгоду из получения (негативного) опыта. Мы сравниваем реально получившийся разочаровывающий результат с тем позитивом, что ранее себе представляли. Если какой-то другой ход событий *мог бы* привести к благоприятному результату, мы считаем, что *должны были* следовать этим курсом. А так как это не было сделано, нас следует упрекнуть.

Рассмотрим пример: покупатель стоит в ожидании своей очереди в магазине или на рынке. Поскольку большинству людей хочется, чтобы их покупки прошли через кассу поскорее и можно было бы уйти, они выбирают очередь, которая, по их мнению, двигается быстрее. Но, как все хорошо знают, это желание обычно и в конце концов оборачивается стоянием в очереди, которая затем воспринимается как самая медленная. Покупатель смотрит, как двигаются другие очереди и делает субъективный вывод, что они более быстрые. А когда он метнется в соседнюю, ему покажется, что новая очередь вдруг стала двигаться медленнее.

Типичный покупатель тогда может прокрутить у себя в голове другой, гипотетический сценарий развития событий, предположительно способный дать лучший результат. И тогда он обвиняет себя в том, что сделал неверный выбор: «Если бы я встал в другую очередь… Если бы не метался между очередями…» Интересно отметить, что нетерпение и фрустрация возникают в меньшей степени как следствие «того, что было» (время «потрачено впустую»), а в большей – из-за представления о том, что «могло бы быть». Мысль «я бы мог встать в другую очередь» быстро трансформируется в «я должен был встать в другую очередь», а это уже упрек, адресованный самому себе.

Мы в большей мере склонны придумывать альтернативный оптимальный сценарий и сравнивать его с реальными событиями, чем осознаём. Степень расхождения реального результата с ожидаемым влияет на глубину нашего чувства неудовлетворенности и

разочарования. Значительная доля стресса, который испытывают люди, является результатом совокупного воздействия таких относительно незначительных реакций. Как следствие, они, люди, могут стать хронически раздражительными и неадекватно сильно и гневно реагировать на мелкие проблемы в семье, во взаимоотношениях с друзьями или коллегами по работе.

Допустим, наша очередь вдруг встала из-за того, что одна покупательница, которую в данный момент обслуживает кассир, начала искать свои скидочные купоны или вообще отошла на время, чтобы добавить к покупкам еще один продукт. Фрустрация усиливается в зависимости от того, что покупатель, за которым мы следим, считает эгоизмом или легкомыслием другого человека. Самая мягкая реакция в таком случае – в виде невысказанной вслух мысли типа: «Вот почему она *не могла* приготовить свои купоны заранее?!», которая немедленно дополняется критическим: «Она *не должна* была всех нас задерживать».

В этот момент наш разозленный покупатель готов заорать: «Какого черта вы не достали свои купоны заранее?» Этот крик является выражением того, что был возможен другой, оптимальный сценарий – будто можно задним числом изменить поведение той женщины. Хотя принятые в обществе правила приличия, скорее всего, удержат нашего героя от громогласного выражения недовольства, в голове он наверняка будет прокручивать все возможные ругательные определения в адрес растяпы: тупая, эгоистичная, самовлюбленная дура. Однако если способность к самоконтролю не слишком развита, а гневливый импульс силен, он вполне может если не выкрикнуть, то пробормотать критические замечания вслух.

Приведенные рассуждения показывают, как сравнение выбранной стратегии с потенциально более эффективной может стать контрпродуктивным. Требование к другим людям *не вести* себя так, как они в действительности повели, может стать источником бесплодного гнева. Данный тип когнитивного процесса назван контрфактическим мышлением – представлением себе сценария развития событий, который на самом деле не реализовался[89]. В наиболее патологичном случае человек, расстроенный и раздраженный неприятным событием, может начать страдать от навязчивых фантазий, в которых факты изменены так, чтобы обеспечить достижение более благоприятного результата.

Временами невозможность иного развития событий, чем то, которое имело место, становится настолько очевидной, что чувство негодования развеивается. Если событие, действие, воспринимаемое как агрессия или нападение, переосмысливается и делается вывод о его неизбежности, оно перестает восприниматься (и быть) таковым. Рассмотрим следующий пример. Родители обеспокоены тем, что их сын-подросток еще не вернулся домой на семейной машине, хотя прошло уже много времени с момента, как он должен был бы приехать. Они тревожатся и представляют себе, что могло произойти: «Что если его ограбили?», или: «А что, если он попал в аварию?» Когда наконец сыночек заявляется, они, с одной стороны, чувствуют облегчение, с другой – злость и раздражение от того, что он не отправился домой пораньше (альтернативный сценарий). Когда сын дает им разумное объяснение произошедшему, которое исключает возможность альтернативного сценария, их раздражение рассеивается. Вероятно, что-то случилось с двигателем, а у него не было возможности позвонить родителям. Или один из попутчиков почувствовал

себя плохо, и потребовалось срочно доставить его в больницу. Как только родители осознают, что действия сына и их беспокойство в тех обстоятельствах были неизбежны, требования типа «должен был бы» перестают работать, а они более не ощущают, что к ним отнеслись неподобающим образом. Интересно отметить, что, когда мы обеспокоены и раздражены поведением другого человека, то склонны принимать за данность, что неприятные ощущения доставлены нам намеренно или вследствие его разгильдяйства и халатности. Вначале мы вообще не рассматриваем обратное – что неприятный инцидент был случайным или неизбежным[90].

Люди обычно знают, что они не подвергнутся критике, если смогут показать, что их проступок был неизбежен. Действительно, чтобы избежать обвинений, они могут изобрести объяснения и оправдания с целью убедить, что у них не имелось возможности сделать что-то иначе, а только так, как они сделали. Подростки часто изощрены в придумывании подобных неопровержимых объяснений. Сочтет ли их разумными тот, кто выслушает, определяет, обозлится ли он и настроится ли враждебно.

Тирания долга

Убедительным аргументом в пользу навязывания другим людям правил и стандартов поведения является то, что это обеспечивает нам некоторую защиту и предлагает стратегию, с помощью которой мы можем удовлетворять наши «потребности». Важные правила, по которым мы живем, призваны контролировать поведение и других , и наше собственное. Как и законы государства , они имеют форму предписаний и запретов – что делать и чего не делать ; «что нужно » и «что не до́лжно », пронизывающих нашу собственную речь и мысли; что мы говорим другим людям и самим себе. Нарушение этих императивов, как и несоблюдение законов – наказуемое деяние.

Психотерапевты и теоретики, например Карен Хорни или Альберт Эллис, осознали преобладание таких императивов у пациентов с разными психическими расстройствами и исследовали их. Более того, они показали, что люди вообще – то есть и те, у кого нет ярко выраженных психических расстройств, – имеют проблемы тех же типов, что наблюдаются в клинических случаях. Хорни акцентирует внимание на роли императивов в чрезмерно амбициозных целях людей, которые являются частями их «идеализированных представлений о себе». Индивидуумами, особенно склонными к депрессии, в значительной мере движет то, что Хорни назвала «тиранией долга». Когда они впадают в депрессию, их мышление представляет собой какофонию того, что они *не должны были бы* делать и что им *следовало бы* сделать, но они это не делают. Эллис же показал, как императивы на предмет того, что «следует» и чего «не следует» делать, создают проблемы для окружающих, особенно для тех, чьи чрезмерные ожидания от других приводят к вспышкам гнева[91].

Когда люди начинают сосредоточиваться на своих мыслях о других (и о себе), они сразу осознают, в какой мере их эмоциональные реакции и чувство злости зависят от этих императивов, которые хоть и могут возникать только в виде невысказанных мыслей, но легко выражаются словами:

- «Ему следовало знать это получше».
- «Она должна была слушать меня».
- «Ты должен был быть осторожнее».
- «Им следовало больше работать».

Общим знаменателем таких высказываний является мягкое требование к людям пересмотреть свои действия, выраженное в форме обвинения, что они нарушили некий императив или правило. Язык императивов может принимать иную форму – с использованием определенных, «нагруженных» (смыслами) слов, которые все еще направлены на то, чтобы послать тот же критический сигнал, а именно – то, что права произносящего эти слова человека каким-то образом нарушены:

- «У нее нет никакого права так обращаться со мной».
- «У меня есть право получить честный ответ».
- «У тебя хватает наглости говорить со мной в таком тоне».

Тут подразумеваются императивы типа «следует» и «не следует», направленные на защиту чьих-то прав, установление ответственности за их нарушение и наказание нарушителя.

Поскольку эти императивы часто вторгаются в наше сознание и играют важную роль в формировании наших эмоций и поведения – нередко в ущерб и нам самим, и людям, о которых мы заботимся, – важно понимать их функции и то, как они проявляются в ходе межличностных конфликтов. Также весьма интересно поразмышлять об их происхождении как об адаптационных стратегиях.

Императивы: защита прав, удовлетворение потребностей

Как защитить себя от постороннего вмешательства, дискриминации и угроз в повседневной жизни, соблюдая собственные интересы и стремясь к своим целям? Очевидно, что мы не стоим перед лицом тех же проблем, которые досаждали нашим предкам в каменном веке, и нам не нужно объединяться в группы, чтобы поймать кролика или оленя либо отбиться от мародеров. Как правило, мы уверены в защите, обеспеченной нашим общественным укладом в форме законов, указов и соглашений, а также благодаря работе правоохранительных органов. Далее, мы полагаемся на принятые в нашем обществе понятия о справедливости, сотрудничестве и взаимности, облегчающие достижение наших целей, и при этом гармонизируем их с интересами других людей. Более того, грозящие карами религиозные запреты таких асоциальных или антисоциальных проявлений, как алчность, похоть и враждебность, призваны отбивать охоту к излишне эгоистичному поведению. Без этих императивов социальные группы скатились бы в хаос. Тогда никто не брал бы на себя обязательства, необходимые для выживания и создания семьи, а люди, ведомые только своими интересами, просто ходили бы друг другу по головам.

Правила, законы и санкции за пренебрежение ими не только играют роль предупреждений для потенциальных нарушителей, но и – в той мере, в какой мы их принимаем, – выполняют когнитивную функцию формирования оценки правонарушений и правонарушителей, преступлений и преступников. Таким образом, они влияют на наше поведение, а также на наши мысли и чувства в отношении всех нарушителей законности. Необходимость соблюдать правовые кодексы и принятые в обществе правила поведения побуждает нас общим образом характеризовать тех, кто им не следует, как преступников, грешников и злодеев. Поскольку мы делаем эти правила частью нашей системы обработки информации, в нашей голове могут формироваться стандартные визуальные образы преступника: уродливого грабителя, ухмыляющегося развратника или нагловатого человечка с бегающими глазами. И мы испытываем соответствующие чувства: тревогу, гнев и отвращение. Однако в большинстве случаев не фокусируемся на этих образах (хотя они в большей степени бросаются в глаза, если обращать на них внимание), но осознаём, что мысли об этих преступниках носят отталкивающий характер: они плохие, отвратительные или дегенеративные.

Очевидно, что правила, основанные на ожиданиях и условностях, в значительной степени влияют на наше мышление, впрочем, как и на действия. Представляется, что наша культура и филогенетическое наследие и сформировали у нас восприимчивость к регулированию жизни со стороны общества. Аналогичными правилам социума (оказывающим давление извне) являются наши личностные, частные правила (оказывающие давление изнутри), которые управляют нашим поведением и реакциями

на других людей. Не столь важно, откуда исходит какое-либо правило – оно влияет на то, как мы воспринимаем и самих себя, и окружающих. В самом деле, первым делом правила – и социальные, и личные – влияют на когнитивные системы, а поведение уже вытекает из интернализированных правил.

Хотя в определенной мере наши когнитивные правила, доктрины, характеристики являются репликами соответствующих правил, принятых в социуме, индивидуум может иметь совершенно противоположный набор своих, частных правил – в той мере, в какой он восстает против предписаний, юридически закрепленных в законах и иных актах власти, либо принятых в обществе норм, обесценивает или ниспровергает их. Тогда некоторые из нас могут воспринимать недозволенное, вызывающее поведение как признак «крутости» (например, потребление или сбыт наркотиков) или оправдывать его (например, ограбление богатого дома).

Исследуя то, как действуют императивы во множестве разных контекстов, мы видим, что условности, нравы и обычаи играют полезную роль, влияя на (если не сказать «вызывая самоконтроль» у) людей и, в частности, на нас самих. Принятые в обществе правила поведения, будучи облечены в форму законов или оставаясь неписаными условностями, приличиями (тем, что «принято делать» или «как принято поступать»), формируют основу наших представлений о том, чего следует ждать от других. Многие из этих ожиданий возводятся в ранг требований и обязанностей: окружающие должны уважать наши интересы и преследуемые нами цели. И далее, наши персональные желания поднимаются на уровень того, на что мы имеем право: чтобы к нам относились по справедливости, честно, любезно и доброжелательно. Другие люди *должны* проявлять чуткость к нашим потребностям и чувствам. Правила типа «они должны», рассматриваемые как инструменты, необходимые для нашего личного выживания, становятся теми рычагами контроля за обстановкой, которые приобретают бóльшую силу, чем те, что обусловливаются лишь предписаниями и запретами, закрепленными в законах. Фактически внутренние предписания заставляют нас влиять на окружающих с целью и в направлении нашей защиты, сотрудничества с нами, заботы о нас или даже принуждать их к этому.

Точно так же мы мотивированы налагать ограничения на других. Они – эти «другие» – не должны мешать нам, обманывать или отвергать нас, относиться к нам с неуважением, стремиться к контролю над нами, быть невнимательными и безответственными. Эти правила поведения на практике часто становятся каноническими, а их нарушения вызывают обиду, гнев или ярость, а также желание возмездия. Таким образом, социальные факторы, подталкивающие к желаемому поведению, которые потенциально могут быть полезны, могут и становиться абсолютными, экстремальными, жесткими, а следование им, как ни парадоксально, – наносить вред, больший, чем урон, предотвратить который они предназначены.

Эволюционная теория императивов

Почему императивы типа «до́лжно» и «не до́лжно» так сильны, что часто берут верх над другими, более адаптивными стратегиями, такими как стремление к сотрудничеству, переговорам или мягкому убеждению? Например, зацикленная на перфекционизме хозяйка может стремиться постоянно поддерживать идеальный порядок и девственную чистоту своего дома, хотя внутренняя сила, побуждающая и фактически принуждающая ее к этому, способна мешать гармоничным отношениям с супругом и детьми. В таких случаях обычно выясняется, что «долженствование» компенсирует страх столкнуться с неодобрением или собственное представление о своей некомпетентности и неумелости. Подобная форма того же процесса, только в чрезмерно преувеличенном виде, может быть отмечена при психических расстройствах. Экстремальные проявления действий этих императивов наблюдаются, например, у пациента, страдающего обсессивно-компульсивным расстройством, который бесконечно моет свои руки, движимый целью ни в коем случае не оказаться инфицированным невидимыми бактериями. Сила императивов «долженствования» также очевидна на примере пациента в состоянии депрессии, который из-за психического недуга, кажется, не способен ни на что, и поэтому постоянно ругает себя: «Я должен был быть в состоянии лучше выполнять мою работу в офисе (по дому)».

Чтобы обнаружить источники этих явлений, надо вернуться к анализу фундаментальных принципов, на основании которых формируются образ мышления, чувства и поведенческие модели нашего человеческого рода на протяжении веков. Похоже, наши мышление и поведение были, в основном, запрограммированы в процессе эволюции с целью обеспечить выживание наших далеких предков и их соответствие окружающей среде[92]. Очевидно, что, если бы эти предки не были успешны с точки зрения эволюции, наш род рано или поздно просто бы вымер. Адаптивная обработка информации является прелюдией к адаптивному поведению. Эти синхронизированные между собой модели мышления, ощущения, устремлений и поведения развивались и менялись, позволяя нашим прародителям справляться с главными вызовами, перед лицом которых они стояли: собственная защита от многочисленных опасностей, обретение ресурсов и поддержание благоприятствующих отношений с другими. Задействованные для решения этих проблем механизмы по большей мере носили автоматический и рефлекторный характер. Таким образом, заложенная в сознание от рождения программа, активированная, например, внезапным появлением огромного медведя гризли, практически одновременно вызовет восприятие серьезной угрозы (когнитивная реакция); переживание тревоги или паники (аффективная реакция); побуждение к бегству (мотивационная реакция) и фактический побег (поведенческая реакция). Следует ждать, что эти синхронизированные друг с другом механизмы в похожих обстоятельствах будут автоматически работать и сегодня.

Теперь вернемся к примеру с рассерженной женой, чтобы понять, почему тот конфликт был для нее настолько важен, что она впала в ярость. Посмотрим инцидент в более широком эволюционном контексте. Разделение труда между взаимозависимыми людьми имеет прямое отношение к необходимости защищать важнейшие ресурсы и полагаться на

сотрудничество с другими ключевыми фигурами окружения. Поскольку факт выполнения каких-то важнейших действий не обязательно приносит немедленную отдачу, ожидания чувства удовлетворенности в будущем недостаточно, чтобы «заставить колеса крутиться». Следовательно, с точки зрения эволюции, в создании *основы для формирования предписаний и запретов*, побуждающих к сотрудничеству других людей, видимо, имелась некоторая ценность для дальнейшего выживания. С точки зрения сегодняшнего дня, эти первобытные и примитивные императивы можно сформулировать так: «Я ответственна за домашнее хозяйство» и «Мой супруг *должен* выполнять возложенные на него обязанности».

Так как ожидание сотрудничества носит характер императива, это играет критически важную роль при возникновении гнева. В рассмотренном примере представления жены *на интеллектуальном уровне* о том, что у мужа есть своя роль в поддержании порядка дома, было бы недостаточно для столь острой реакции на то, что он эту роль и обязанности не выполняет. Именно давление императива «долженствования» и его игнорирование мужем привело к тому, что она заняла «боевую позицию». Конечно, выполнение своих обязанностей в рамках справедливого разделения труда в настоящее время – не вопрос жизни и смерти. Однако, как и в случаях с другими максималистскими реакциями, изначально запрограммированными в качестве ответов на реальные угрозы, то, что является в наше время производными от этих реакций, представляет собой неадекватные и чрезмерные ответы на не слишком важные нарушения. В той же мере, в какой физическая угроза может заставить нас максимально мобилизоваться, угрозы психологического характера или словесные нападки могут вызвать «сверхреакцию».

Глава 7
Близкие враги
Трансформации любви и ненависти

Фред: Она захотела, чтобы я остался дома, потому что у нее был небольшой насморк. Я подумал: «Если она удерживает меня дома из-за такой ерунды, что потребует, если произойдет что-то в самом деле серьезное?»

Лора: Фред не пожелал остаться дома, когда я попросила его об этом. Я подумала: «Если он не идет мне навстречу в таком пустяке, что произойдет, если случится что-то действительно серьезное?»

Фред и Лора еще до вступления в брак жили вместе несколько лет и не сталкивались с какими-либо серьезными проблемами. Правда, незадолго до свадьбы у них начались стычки по всяким казавшимся незначительными поводам. Такие эпизоды продолжали копиться, пока пара не обратилась к психотерапевту. Оба описали типичную проблему. Однажды вечером Лора почувствовала себя неважно и попросила Фреда остаться дома, вместо того чтобы пойти на встречу с деловым партнером, который приехал в их город. Фред рассердился и с раздражением отказался. Тогда Лора расплакалась и замкнулась в себе, а Фред рванул из дома.

Проблему этой пары можно проанализирована на различных уровнях. На первый взгляд, она заключается в простом конфликте приоритетов – каждый пытается

«продавить» то, что ему/ей хочется, и добиться своего. Но потом стало казаться, что причина трудностей – в том факте, что они по-разному смотрели на одно и то же событие, приписывая ему противоположные значения. Контраст смыслов приводил каждого ко взгляду на визави в глубоко отрицательном свете. Лора ощущала, что Фред грубо растоптал ее желание. При этом она не осознавала, что ее желание основано на младенческом страхе быть покинутой. Поэтому отказ Фреда приобрел в ее сознании чрезвычайно важное значение: «Он меня бросает». Такое заключение привело к еще более негативному взгляду на Фреда как на ненадежного эгоиста, которым, к тому же, кто-то может управлять и помыкать.

С другой стороны Фред, который вкладывал много сил в развитие карьеры и хотел использовать возможность продвинуться, встретившись с тем приехавшим партнером. Он воспринял просьбу Лоры как легкомысленную и пустячную попытку помешать ему «заниматься своим делом». При этом он тоже не осознавал свою давнюю психологическую проблему – страх, сопровождавший его большую часть жизни, оказаться в чем-то ограниченным и отгороженным от внешнего мира.

В каком-то смысле в этой паре различия в расстановке приоритетов являлись выражением столкновения *страхов*. Оба воспринимали поведение друг друга в свете этих страхов и соответственно формировали собственные чувства и действия. Страхи были связаны с лежащими в основе их личностей особенностями, что вызывало конфликт между целями. Фред был, по большей части, личностью, склонной к самостоятельности и автономии, для которой в жизни важны достижения, престиж, независимость и мобильность. Он ощущал, что «нужда» Лоры в нем в определенной мере удушающая. Его страхи столкнуться с жизненными препятствиями или быть в чем-то ограниченным подпитывали стремление к автономии и личным успехам, что, в свою очередь, делало его сверхчувствительным к любым барьерам или ограничениям на своем пути. Лора ощущала себя как более социальную личность, «стремящуюся быть в компании» с кем-то. Ей доставляло удовольствие находиться среди людей, она чувствовала себя опустошенной, остававшись наедине с собой. Более того, у нее был врожденный страх подхватить какую-нибудь серьезную болезнь и тенденция к ощущению катастрофы даже при легком недомогании. Когда она заболевала, ей требовался рядом кто-то, кто помог бы выкарабкаться из недуга. Как видно из вышеприведенного диалога, ее страхи оказаться покинутой активировались, когда она почувствовала болезненные симптомы. Однако ее желание в тот момент, чтобы Фред был рядом, усиливало его страх личностных ограничений.

Как только Лора и Фред обижались друг на друга, каждый «соскальзывал» во включавший в себя враждебное отношение к партнеру режим «самозащиты», и он затруднял конструктивное решение проблем. Психотерапевт рекомендовал им в таких случаях подумать об альтернативах, которые удовлетворили бы обоих. Например, Фред мог бы пригласить коллегу к себе домой, или перенести мероприятие на следующий день, или пойти в гостиницу, где остановился его партнер, для очень короткой встречи, позвонив Лоре оттуда. Каждая из альтернатив, вероятно, могла бы просигналить Лоре о том, что о ней беспокоятся, и успокоить ее, дав понять, что Фред ни за что не бросит ее в беде, когда она «в самом деле» будет в нем нуждаться. Одновременно Фред не почувствовал бы, что ему чинятся препятствия в достижении целей. Однако, как только

оба «переключились в режим самозащиты», каждый мобилизовался на защиту только своей личности и наказание обидчика. Их мышление стало зацикленным на опасности быть использованным и сфокусированным на стратегиях собственной защиты.

Лора и Фред погрузились в состояние постоянного конфликта , основанного на продолжающемся недопонимании устремлений партнера . Как только их ви́дение друг друга приобрело крайние формы – он выглядел «дезертиром», а она «контролером», – любое недоразумение между ними облегчало и прокладывало путь к следующему. Рассматривая происходящее исключительно через призму своих интересов и страхов, они становились слепы к потребностям и желаниям второго человека в паре. Лора считала, что ее негативные интерпретации поведения Фреда были оправданны, а негативные интерпретации Фредом ее собственного поведения не имели под собой оснований. В глазах Фреда, разумеется, все выглядело ровно наоборот. Оба чувствовали, что на карту поставлены их твердо отстаиваемые взгляды на действительность, а также то, что каждый принимает близко к сердцу. Продолжавшийся конфликт привел к формированию предвзятого мнения, которого придерживался и один, и второй: «Я прав(а), ты – нет». Считая эгоистичным и упрямым только партнера, каждый тем самым сохранял и охранял взгляд на самого/саму себя как на доброжелательного человека. Поскольку взгляд индивидуума на любой конфликт является односторонним и эгоистичным, суждение о справедливости и несправедливости в таких случаях в значительной мере – самообман. Ход своих мыслей, собственные чувства и поведение кажутся разумными и оправданными, но это же все у партнера – неразумным и неправомерным.

Обмен обидными замечаниями и задевающими действиями только укрепляет в партнерах негативные образы друг друга. Такая жесткость часто проявляется в жалобах обоих: «Ты меня не слышишь и не слушаешь», или: «Ты игнорируешь все, что я говорю», или: «Ты обращаешь все сказанное мною против меня». Лишь в редких случаях подобные жалобы во время острых ссор противоположная сторона принимает как обоснованные. Даже если конфликт не носит явного и открытого характера, каждый из супругов считает другого злонамеренным и лишенным положительных качеств, которые теоретически могли бы «искупить» эту злонамеренность.

Амбивалентность

Амбивалентность – чередование или одновременное возникновение положительных и отрицательных образов друг друга, убеждений, чувств и желаний – является обычным, а возможно, и универсальным, делом в близких отношениях. Способность смотреть на одного и того же индивидуума в разное время с прямо противоположных точек зрения – проявление дуалистической организации первобытных систем обработки информации. Самым очевидным образом амбивалентность проявляется в моменты, когда партнеры, которые упиваются любовью друг к другу, в следующую секунду вдруг по какой-то причине готовы разорвать друг друга. Часто трудно, а то и невозможно объяснить, как и почему люди внезапно переходят от любви к ненависти, или почему прежние теплые чувства не сформировали некую «подушку безопасности», которая препятствовала бы возникновению озлобленности.

Такая перемена чувств в отношениях может быть незаметной в безмятежные и романтичные дни, когда все различия скрываются или смягчаются сильной любовью. Однако она становится более очевидной по мере того, как партнеры все больше сосредоточиваются на собственных целях и желаниях. На ранее гладком и романтичном пейзаже появляются ямы и трещины. Баланс между общими и личными интересами каждого постепенно смещается: «Что хорошо для тебя, то хорошо и для меня» трансформируется в «Что хорошо для меня, то хорошо и для тебя». На самом деле оба этих принципа могут сосуществовать на протяжении всего брака, но эгоцентричные убеждения более активно, чем альтруистические, проявляют себя в отношениях, которые стали в достаточной степени неблагополучными.

Тип амбивалентности, который подрывает отношения и может привести к их окончательному развалу, часто включает в себя нечто большее, чем простые различия в предпочтениях или стилях жизни, или чем приливы и отливы в отношениях, нормальные и характерные для любых пар. У большинства людей в основе их личностей лежит множество противоречивых целей, убеждений и страхов. В какие-то периоды времени стремления социофильного характера – желание близости, общих интересов и ценностей, взаимопомощи – могут стать доминирующими. А в другие их место в системе ценностей займут более индивидуалистичные цели: стремление к независимости, личным успехам и достижениям, мобильности. В человеке может чередоваться магнетическая тяга к близости и такая же по силе – к независимости. Они находят отражение в том, как люди относятся друг к другу. В «автономном режиме» человек «держит дистанцию», но переходит в более «чувственную» фазу, когда «социальный режим» становится доминирующим. Если режимы партнеров не синхронизованы, у них с большей вероятностью могут возникнуть проблемы в отношениях.

В то время как «партнерский режим» способствует объединению и разрушению границ, в «автономном режиме» эти границы охраняются, и воздвигаются барьеры, препятствующие вторжению других в личное пространство, что способствует свободе действий. Направленный на самозащиту аспект данного режима выражается в отвлечении от требований, манипуляций или соблазнов или даже в отталкивании их от себя. Он работает на то, чтобы защитить личные интересы индивидуума и его личное

пространство. На более глубоком уровне стратегия дистанцирования может иметь целью компенсацию страхов оказаться «захваченным» (как в случае с Фредом), в то время как стратегия «цепляния или прилипания» может компенсировать страх быть брошенной (как в случае с Лорой).

Когда в повседневной жизни амбивалентность акцентируется, она может выражаться чередованием симпатий и антипатий, притяжения и отталкивания; крайние полюса этого – любовь и ненависть.

Некоторые люди явно колеблются между проблемами, связанными с «автономным» и «социофильным» режимами – страхом быть «захваченным» и быть брошенным.

Рассмотрим диалог между женой и мужем, брак которых можно назвать «умеренно неблагополучным».

Альва: На самом деле я тебе безразлична. Ты так сосредоточен на себе и озабочен собой.

Бад: Ты мне небезразлична! Ты для меня всё. Я хочу заботиться о тебе, помогать тебе – и я действительно стараюсь обеспечивать тебя.

Альва (*сердито*): Мне не нужна твоя помощь. Я – не тупой маленький ребенок и прекрасно могу сама позаботиться о себе. **Бад** (*обиженно*): Хорошо, я не буду тебе помогать.

Альва (*обиженно*): Вот опять то же самое – ты меня отвергаешь.

Альва колеблется между режимами «зависимости» и «независимости». Каждый аспект ее личности проявляется в смешанных и противоречивых сигналах: «Помоги мне… Оставь меня в покое». Какую бы тактику ни выбрал Бад, она будет противоречить одной из амбивалентных целей (или страхов) жены: «Теперь он меня принижает… Теперь он меня бросает».

В поведении Альвы в ее «социофильном режиме» проявляется не только стремление к близости и желание, чтобы о ней позаботились, но и страх быть отвергнутой; а ее «автономный» режим характеризуется чувством гордости за самодостаточность и желанием, чтобы ей потакали. Реакции и действия Бада, которые обязательно будут посягать на устремления Альвы либо в том, либо в другом режиме, вызывают соответствующий страх, связанный с этим режимом: потакание желаниям «зависимого» режима ущемляло ее гордость; уступка стремлению к независимости означала дистанцирование от нее и отказ ей в поддержке. Еще можно заметить попытки следовать противоречащим друг другу императивам: «Бад должен больше мне помогать» и «Бад должен оставить меня в покое». Любое нарушение этих императивов вызывает раздражение и ведет к взрывам негодования.

Бад – социальный работник – был более независим, чем Альва, но сильно сомневался в своей состоятельности. Он укреплял в себе ощущение того, что у него «все под контролем», помогая другим людям. Отказ Альвы от искренне предлагаемой помощи наносил удар по его самооценке и снижал ощущение собственной состоятельности. Для «самозащиты» он просто «закрывается» от Альвы, которая в ответ обвиняла его в черствости и равнодушии.

Радикальное переключение – от любви к ненависти

Одна из загадок современной жизни заключается в том, что любовь, которая кажется сильной, доставляющей большое удовлетворение, даже вдохновляющей и воодушевляющей, может испариться и оставить за собой след негодования и враждебности – или даже ненависти. Ключ к развороту на 180 градусов можно найти, исследуя усиление амбивалентности в отношениях. По мере появления и углубления трений в паре начинает выкристаллизовываться структура взаимного негатива. Нередко это производная от ранее сформировавшегося отрицательного отношения к ключевым фигурам из прошлого: возможно, к брату или сестре, родителю или прежнему близкому интимному партнеру. Отдельные проявления этого негатива со временем могут укрепляться и принимать форму общего негативного образа партнера. Происходят изменения в том, как партнеры воспринимают друг друга, – обычно постепенные, но иногда относительно внезапные, быстрые и драматичные. Это можно проиллюстрировать на следующем примере крайне неблагополучных отношений.

Тед и Карен встретились на улице во время ливня, когда ждали автобуса. Так как автобус опаздывал, а они оба изрядно промокли, Тед пригласил ее на чашечку кофе в ближайшей кафешке. Карен с удовольствием согласилась, и они прекрасно провели время. Вот каковыми были мысли Теда о Карен: «Она очень мила и приятна». Его впечатлили ее непосредственность и жизнерадостность. А Карен была рада познакомиться со взрослым и решительным мужчиной, который отличался организованностью. В конце концов эта случайная встреча переросла в ухаживания, затем – в брак. Карен восхищалась интеллектом Теда, его способностью со знанием дела обсуждать положение в мире, литературу и историю. Теда умиляло очаровательное щебетание Карен, ее склонность говорить о людях и о том, что с ними происходит[93].

Несмотря на то что они поначалу были счастливы вместе, а их личности хорошо сочетались, через некоторое время между ними стали возникать серьезные трения. Конкретные представления каждого о взаимоотношениях, распределении домашних обязанностей и общественной деятельности – или в целом о том, как должен развиваться их брак, – начали противоречить друг другу. Те качества, которые они изначально ценили, теперь выглядели в их глазах потускневшими и «запятнанными». Что казалось хорошим и желательным, обернулось плохим и нежелательным.

Изменения взглядов друг на друга иллюстрируют изменения в их оценках характеристик друг друга.

Взгляд Теда на Карен

Ранее	Теперь
Беспечная	Ветреная
Спонтанная	Импульсивная
Беззаботная	Бездумная
Очаровательная	Поверхностная
Живая	Взволнованная, взвинченная

Взгляд Карен на Теда

Ранее	Теперь
Устойчивый	Жесткий
Организованный	Компульсивный
Решительный	Стремящийся к контролю
Интеллектуальный	Напыщенный, скучный, чванливый
Объективный	Холодный

Переход от позитивных к негативным представлениям друг о друге вылился в предвзятые интерпретации всего, что каждый говорил или делал. Взгляды обоих ставших проблемными партнеров, которых они жестко придерживались, загоняли другого в определенную категорию (или в рамки). Как и в случае с любым устойчивым негативным оценочным убеждением, полярные образы привели их к полярным выводам и умозаключениям. Такой тип фрейминга ведет к характерным когнитивным ошибкам: выборочному абстрагированию, чрезмерному обобщению и произвольным выводам.

Интересно отметить, как изменение (в сознании) баланса (между отрицательными и положительными сторонами) определенной человеческой черты может изменить ее восприятие от чего-то милого до невыносимого. Например, в первое время Теду нравились легкомысленные, спонтанные, импульсивные качества Карен, потому что они дополняли и обогащали его собственный, более серьезный стиль жизни. Потом, когда он попытался навязать ей свой «режим» действий и существования – организованный, распланированный, серьезный, она восстала против этого. Обиженный и задетый тем, что его лучшие стремления отвергнуты, Тед начал смотреть на ее беззаботность и игривость как на детскую, инфантильную легкомысленность. По той же причине Карен начала рассматривать его как тяжеловесного и жесткого человека, которому недоступно наслаждение простыми радостями жизни.

Подобные клинические наблюдения подтверждают результаты нескольких направлений в исследованиях[94]. Так, одно из них показывает, что в парах, где наметился или уже наступил разлад, каждый партнер стремится в негативном свете видеть характерологические особенности поведения другого («Она опоздала потому, что безответственная»), но при этом идентичному поведению какого-то третьего лица давались более конкретные и ситуативно-ориентированные объяснения («Она опоздала, потому что, вероятно, застряла в пробке»).

Положительная оценка партнера на пике увлечения им/ею – зеркальное отражение (с переменой знаков, с плюса на минус и наоборот) оценки того же самого, но в глубокой яме кризиса отношений. «Позитивные рамки», в которые помещается партнер на пике отношений, обычно включают в себя некоторые ошибки мышления, такие как селективное абстрагирование или преувеличение привлекательности позитивных черт партнера с одновременным преуменьшением значимости черт негативных – вплоть до их полного игнорирования. Более того, любое «хорошее» поведение любимого человека чрезмерно обобщается до такой степени, что любое его поведение рассматривается как в принципе «хорошее». Влюбленные видят друг друга прекрасными во всем и не обращают внимания на какие-либо недостатки или неприятные черты характера либо отгоняют мысли о них. Наконец, «хорошему» поведению даются характерологические объяснения типа: «Он добрый, чуткий и любящий» и т. п., а «нехорошему» поведению находятся положительные причины или оправдания: «Я уверена, что он сделал все, чтобы не опоздать». Эти завышенные атрибуции задают стандарт, по которому партнер будет оцениваться и тогда, когда отношения начнут рушиться. Разница в оценке между положительными и отрицательными крайностями выражена в следующей ремарке Теда: «Когда мы были влюблены друг в друга, я не мог сделать что-то неправильное. Сейчас я не в состоянии сделать что-либо правильное».

Ожидания и правила

У многих людей, вступающих в брак, в отношении партнера есть целый ряд ожиданий и правил, которые его возвеличивают и превозносят. Такие ожидания могут быть неявно выраженными и даже неосознанными , но они становятся очевидными , когда проблемы начинают накапливаться. Эти ожидания также служат критериями, по которым измеряется ценность партнера . Императивы – то, что до́лжно и что не до́лжно , – тоже ведут к стратегиям, нацеленным на принуждение к соблюдению стандартов и указание на трансгрессии, когда правила нарушаются. Императивы, возможно, пребывающие в латентном состоянии в периоды беззаботного ухаживания, выходят на первый план и становятся более очевидными, когда супруги берут на себя ответственность друг за друга и за выполнение совместных обязательств. Среди подобных императивов – как показано ниже – имеются вполне обычные нормы, подчеркивающие заботу в паре друг о друге.

Мой супруг должен быть…	Мой супруг НЕ должен быть…
чувствительным	нечувствительным
заботливым	безразличным
тактичным, деликатным	невнимательным
восприимчивым	нетерпимым
не настроенным (ко мне) критично	настроенным (ко мне) критично
ответственным	безответственным

Интересно отметить, что в период, когда в браке все развивается гармонично, каждый супруг считает, что партнер соответствует большинству позитивных критериев (в таблице приведены слева), а когда отношения идут «под откос» – большинству отрицательных (перечислены в правой колонке таблицы). Хотя весьма вероятно, что супруг в самом деле ведет себя «лучше» в счастливый период, партнеры склонны преувеличивать степень и значимость нежелательного поведения друг друга в тяжелое для них время.

Как ни странно, вместо того чтобы быть и чувствовать себя в браке более защищенными, партнеры часто становятся более уязвимыми по отношению друг к другу. Возросшая ответственность за благополучие любимого человека, взаимозависимость при выполнении своих многочисленных обязанностей по дому и воспитанию детей подготавливают почву для возникновения страхов типа «что будет, если меня подведут или покинут?» То есть в браке потенциально больше поводов и причин обидеть и обидеться, разочаровать и разочароваться; больше источников фрустраций. Близкие отношения усиливают потребность в любви, взаимных привязанностях и поддержке, но одновременно создают потенциал для зарождения тревоги по поводу возможной ее

утраты. Поэтому для ограждения себя от неприятностей и беды каждый супруг может почувствовать необходимость установить дополнительные правила и меры самозащиты. Внимательность, чуткость и эмпатия, которые в романтический период часто считаются чем-то само собой разумеющимся, становятся более важными, когда возникают стычки по поводу выполнения домашних обязанностей, соблюдения семейного бюджета, воспитания детей и досуга. Разногласия и конфликты вызывают повышенное стремление к ощущению взаимности, разумности и принятия себя (таким/такой, как есть), но из-за своей природы активируют тенденции к самозащите, мешающие этим качествам.

Эволюционные аспекты диссонанса

Чрезвычайная важность всех элементов близких отношений выражается в традиционной брачной церемонии фразой «пока смерть не разлучит нас». Аспекты жизни и смерти драматически подчеркиваются в генетически детерминированном производстве новой жизни хотя бы через физическую близость партнеров, даже если близость эмоциональная при этом отсутствует. И наоборот, элемент смертельной опасности разрыва близких отношений состоит в том, что это может выливаться в убийства, самоубийства или и то, и другое. В нормальных обществах ни в какой другой сфере вырвавшаяся наружу человеческая ярость не принимает такие драматические формы, как в семейном насилии.

Чтобы лучше понять интенсивность и потенциально смертоносное значение этих реакций, полезно поискать их истоки во встроенных механизмах, которые – предположительно – были выработаны для соответствия эволюционным императивам успешности в деле продолжения рода. Представляется очевидным, что врожденные механизмы играют заметную роль в возникновении интимных отношений и последующем их поддержании в действии. За исключением браков по чистому расчету или принуждению, индивидуумы, испытывающие по ряду причин притяжение друг к другу, вознаграждаются получаемым удовольствием от ощущения взаимопонимания и взаимной поддержки, а также от сексуальных отношений.

Неизбежным кажется вывод о том, что механизм вознаграждения, связанный с интимными отношениями, является частью нашего биологического наследия. Чувство удовлетворенности играет свою роль в поддержке различных направленных как на обеспечение индивидуального выживания, так и на воспроизводство рода в следующих поколениях действий и усилении стремления к их совершению. Удовольствие от сексуальной активности, конечно, способствует деятельности, которая, осознанно или нет, приводит к размножению.

Враждебность как защитная мера противодействия вредоносному поведению какого-то антагониста тоже появилась в нас в результате естественного отбора. Самозащита через враждебные проявления порождается тем, как противоборствующие супруги воспринимают друг друга, загоняя образ партнера в шаблонные рамки зловредности. Следующая история битвы за опеку над детьми наглядно иллюстрирует это явление.

Оба супруга дошли до стадии крайней враждебности по отношению друг к другу. Одной из частей предложенного им соглашения о разводе стало судебное решение, что опека над детьми отдается матери. При этом отцу дали право видеться с ними два раза в

месяц на выходных. Жена оспорила это положение на том основании, что – по ее мнению – муж плохо влияет на детей.

Некогда близкие люди смотрели друг на друга как на Врага, и между этими «врагами» разгорелась настоящая битва, целью которой было не только получение права на заботу о детях и их воспитании, но и в равной мере – стремление к победе над «Врагом».

Вот каким был образ жены в глазах мужа;

• сварливая мегера;
• манипуляторша;
• стремящаяся к контролю над другими;
• стремящаяся к силовым решениям;
• опасная для детей.

А вот образ мужа в глазах жены:

• свинья;
• идущий на поводу у своих желаний;
• безответственный;
• инфантильный;
• коварный;
• оказывающий вредное влияние на детей.

Когда судья огласил свой вердикт о том, что муж имеет право видеться с детьми, жена впала в депрессию, и ее охватила тревога. Она почувствовала, что он ее победил; забеспокоилась по поводу вредного влияния, которое будет оказано поведением мужа на детей, оставшихся таким образом «беззащитными».

Суть проблемы здесь – негативные образы друг друга. Эти образы были полны сильно преувеличенной взаимной злонамеренностью и основаны на враждебном поведении супругов по отношению друг к другу; в них не учитывалось поведение по отношению к детям и окружающим. В терпящих бедствие браках взгляды некогда близких людей друг на друга становятся все более негативными, выходя – по мере эскалации взаимных выражающих неприязнь действий – за рамки правдоподобности. В этом примере мы видим нескончаемый цикл, в котором негативный фрейминг выливается во враждебное поведение, вызывающее еще более негативный фрейминг… И т. д.

Рассмотрим следующий сценарий: Карен и ее муж Тед описывали своим друзьям прием, на котором они присутствовали. Карен сказала, что «там были *дикие толпы* людей». На этом месте Тед ее прервал: «Да нет, их было не так уж много. На самом деле толп там не было». Карен потеряла дар речи от возмущения, а когда они в тот вечер вернулись домой, она набросилась на Теда с воплями, обвиняя его в том, что он ее «унизил» своим заявлением, будто она все сильно преувеличивает. Ее мысли были: «Он выставил меня перед остальными полной дурой. Ему вообще нравится меня унижать».

Сильная эмоциональная реакция Карен была обусловлена очень многими факторами, а не только простым намеком на то, что она преувеличивает. В конце концов, люди частенько многое открыто и не смущаясь преувеличивают, при этом их не всегда на этом ловят и поправляют. Суть в том, как получилось, что она восприняла его ремарку оскорбительной. Хотя нужно признать, что значение, придаваемое нами поведению другого человека, влияет на то, как мы себя чувствуем в связи с ним, но одновременно можем не осознавать, что «теория», которую мы применяем для объяснения действий

того человека, определяет степень переживаемого нами расстройства. То, *что* было сказано, имеет менее решающее значение, чем то, *почему* – как мы полагаем – это было сказано. Карен посчитала, что причинным фактором в ремарке Теда являлось его желание унизить ее на публике; в сознании Карен Тед чувствовал необходимость ее поправить из-за того, что у него сложился ее образ «дурочки». Именно это и привело к тому, что она вышла из себя.

Влияние этого образа на чувства Карен усиливалось тем, как Тед коммуницировал при их друзьях. Карен была убеждена, что с того момента все станут смотреть на нее как на постоянно и все преувеличивающую особу, достоверность слов которой вызывает большие сомнения. Она посчитала, что ее социальный имидж пострадал. В действительности намерение Теда состояло не в том, чтобы ее принизить, а в том, чтобы «научить» быть чуть более аккуратной в словах с целью наоборот *повысить* ее авторитет. Каким бы неуместным ни было его поведение с той поправкой, его намерения не являлись недоброжелательными, как решила Карен. В любом случае, ремарка, сделанная на публике, нанесла очень сильный удар по уже терпящим бедствие отношениям.

Хотя, наверное, многие согласятся, что реплика Теда могла показаться неуместной и несколько обидной, мы видим, что подобные ремарки совершенно необязательно должны приводить к столь сильной обиде и гневу, которые испытала Карен. Чтобы полностью понять ее реакцию – и пролить более яркий свет на бурные реакции при семейных конфликтах, – нам следует разобраться в том, как развивались ее самовосприятие и социальный имидж. Карен всю жизнь чувствовала себя в обществе неловким, «неуклюжим» человеком и считала, что транслирует этот образ другим. Желая скомпенсировать негативный образ, она тщательно развивала свои навыки общения, чтобы у окружающих сложилось мнение о ней как об особе, умеющей рассказывать интересные истории.

Ремарка Теда, имевшая в глазах Карен значение, умаляющее этот талант, подрывала компенсаторный механизм и выставляла ее на публике (в ее глазах) девицей, не умеющей себя вести в обществе. Тед, «разрушая» этот социальный щит, заставил Карен почувствовать себя уязвимой, если не беззащитной. Стремление Карен «наказать» Теда проистекало из «семейного, брачного императива», стандарта поведения, которое она неявно, в своем сознании, навязала Теду: он должен быть ее опорой и защитником, не должен делать или говорить ничего, что могло бы считаться критикой в ее адрес или как-то ее унижать. Хотя Карен никогда открыто это свое правило Теду не высказывала, она считала, что он по умолчанию его знает, и ожидала подчинения этому правилу.

Получается, Тед нарушил важное правило поведения в браке: «Не портите социальный имидж партнера». В глазах Карен, он предал ее доверие и выставил ее посмешищем. Когда внешний социальный облик оказывается сломанным, «жертва» чувствует себя уязвимой для множества опасностей, который могут исходить от и из социума: потеря статуса, высмеивание, насмешки, отвержение. Нарушение Тедом этого правила усилило реакции Карен из-за возможных в ее ожиданиях долгосрочных последствий: его поступок сделает Карен беззащитной и уязвимой навсегда. Она ощущала себя поставленной перед выбором: либо наказать Теда настолько серьезно, чтобы он более никогда не посмел нарушить правило, либо разорвать отношения.

Решение наказать обидчика обычно не является результатом рефлексии и рассуждений. Скорее это решение встроено в целостный поведенческий шаблон, где предусмотрен ответ на нанесение ущерба самооценке или социальному имиджу через фазы обиды, фиксация ответственности на нарушителе правил и попытка восстановить статус-кво путем возмездия.

Предполагаемая ценность наказания, пусть даже чрезмерного, состоит в том, что оно восстанавливает действие нарушенного закона и наглядно показывает, что закон подлежит исполнению даже путем принуждения к этому; компенсирует чувство беспомощности и восстанавливает – по крайней мере частично – нарушенную самооценку. Причинение боли (возмездие) также служит для переключения внимания с болезненных ощущений жертвы на боль обидчика.

Смертельные послания

Давайте посмотрим на пару, находящуюся в состоянии громкой ссоры. Кулаки сжаты, на лице – оскал, слюна в уголках рта, тела напряжены, и полная готовность к выпаду. Все системы в положении «к бою». Хотя они еще не вцепились друг другу в глотки, по напряженности их поз и мышц легко заметить, что физически оба так мобилизованы, будто им предстоит схватка не на жизнь, а на смерть. Эти противники пока не обмениваются ударами, а «нападают» друг на друга свирепыми и злобными взглядами, выражениями лиц, тоном голосов и обмениваются гневными словами. Окаменевший свирепый взгляд, скривленный в гримасе рот, презрительная ухмылка – весь арсенал готовности к драке. В самом ее разгаре супруги могут шипеть как змеи, рычать как львы и кричать как птицы.

Пылающий взор, ворчание, фырканье – это сигналы агрессии, даже если антагонисты обмениваются вроде бы невинными словами и фразами или вообще ничего не говорят. Сигналы предназначены для того, чтобы предупредить оппонента, заставить его отступить или принудить к капитуляции. «Шипы и колючки», угрожающий тон голоса и его громкость, скорость речи могут оказаться более провокативными и обидными, чем непосредственное, прямое значение сказанных слов. Поэтому неудивительно, что люди часто более остро реагируют на тон, которым было что-то сказано, чем на слова. Невербальные сигналы, посылаемые глазами, гримасами, жестами, являются более примитивной – а часто и более убедительной – формой коммуникации, нежели вербальная. Обратимся к диалогу между супругами:

Том: Дорогая, ты не забудешь позвонить и вызвать электрика?

Салли: Нет, не забуду, если ты напомнишь мне об этом ласково и вежливо.

Том: Я ведь уже попросил тебя очень вежливо.

Салли: Когда ты от меня чего-то хочешь, всегда обращаешься ко мне ноющим голосом.

Том: Если ты не хочешь этого делать, почему бы прямо не сказать об этом!

Том *намеревался* вежливо высказать свою просьбу. Но у него в голове оставалась некоторое возмущение, вызванное прошлой небольшой стычкой с Салли, поэтому его просьба имела оттенки упрека. Хотя слова были совершенно нормально-вежливыми, они оказались слиты воедино с явно негативным сигналом, передаваемым тоном голоса.

Когда обращение несет подобный заряд двойственности, человек, которому оно адресовано, будет скорее реагировать на невербальные элементы посылаемого сигнала как на наиболее важные, одновременно игнорируя слова – точно так же, как Салли отреагировала на тон Тома. А он, не осознавая, что его тон был провокативным, интерпретировал ее реакцию как отказ выполнить просьбу и «отомстил». Салли, скорее всего, согласилась бы позвонить, если бы Том не сдобрил свои слова намеком на то, что одновременно с просьбой делает «выговор». Они оба попали в ловушку типа «нагоняй и мстительный ответ», поэтому не удосужились решить конкретную практическую проблему, а именно – вызвать электрика.

Когда какое-либо проявление враждебности находит свое оправдание, мы можем так разозлиться, что и в самом деле приготовимся сражаться насмерть – даже если пока ограничиваемся бранью. Тотальная мобилизация при семейных ссорах настолько

превосходит то, что было бы адекватно сути этих ссор, что подвигает более спокойного из партнеров либо навешивать на другого ярлык «истеричности» или «иррациональности», либо в страхе отступить.

Более серьезная проблема возникает, когда подобная полная мобилизация на агрессию приводит к нарушению запретов и выливается в физическое насилие. Несколько лет назад ко мне на консультацию пришла пара с жалобой на то, что, несмотря на искреннюю любовь друг к другу, они постоянно дрались. В некоторых случаях рукоприкладство мужа доходило до того, что жене приходилось вызывать полицию. Они рассказали мне о следующем инциденте между ними.

За два дня до этого, когда Гэри готовился уйти из дома, Беверли сказала ему: «Между прочим, я позвонила в “Жерардо” (частная служба по вывозу мусора), и они увезут весь хлам из гаража». Гэри на это ничего не ответил, но стал молча закипать, по мере того как осознавал значение этого заявления. Дело закончилось тем, что он двинул ей в зубы. Беверли ринулась к телефону – звонить в полицию, но Гэри силой удержал ее. После ожесточенной борьбы и последовавшей за ней напряженной перебранки на повышенных тонах они решили прийти ко мне на консультацию.

Реакция Гэри казалась необъяснимой на основании истории, которую мне рассказали вначале. Однако по мере того как ее детали уточнялись, суть инцидента стала проясняться. На вопрос, почему он тогда ударил жену, Гэри ответил: «Беверли просто вывела меня из себя», – будто провокация с ее стороны очевидна. По мнению мужа, жена была виновата в том, что он ее ударил, потому что его разозлил разговор с ним в таком тоне. Поскольку Беверли являлась причиной его злобы, Гэри считал, что он ее стукнул оправданно. Невысказанное допущение мужа состояло в том, что, несмотря на кажущуюся невинность ее замечания, она на самом деле дала понять, что считает его безответственным и морально его превосходит.

Беверли же, со своей стороны, настаивала на том, что просто «проинформировала» мужа, ни в чем не обвиняя. До этого она несколько раз просила его разобраться с бардаком в гараже, а так как он не отреагировал, решила взять дело в свои руки, позвонив в контору по вывозу мусора.

Чтобы получить максимально достоверные данные о том, что в действительности происходит между ними, я решил «проиграть» с этой парой инцидент у меня в кабинете. Я попросил Беверли высказать то, что, по ее мнению, предшествовало и имело отношение к стычке, а затем повторить то заявление в адрес Гэри. Когда он опять услышал те ее слова, к его лицу прилила кровь, дыхание стало тяжелым, он сжал кулаки. Выглядело так, будто он снова собрался ей врезать. В этот момент я вмешался и задал Гэри фундаментальный вопрос когнитивной психотерапии: «Что происходит в вашем сознании в *настоящий момент*?» Продолжая подрагивать в злобном возбуждении, он ответил: «Она всегда меня подкалывает, пытается меня поддеть и унизить. Она знает, что издевается надо мной и выводит меня из себя этим. Почему прямо и открыто не скажет, что думает – что она вся из себя святая, а я урод?»

Я начал подозревать, что самая первая его реакция на ее заявление, которое он четко принял за унижение, была мыслью, что он как муж оказался неудачником. Однако Гэри очень быстро прогнал эту болезненную мысль тем, что переключил внимание на «оскорбительное заявление» жены. Хотя Беверли повторила свои слова во время ролевой

игры в моем кабинете абсолютно мирным, взвешенным тоном, я подумал, что в реальной жизни она запросто могла все это высказать достаточно бесцеремонно и с явно критической интонацией.

Далее жена призналась, что, когда говорила те свои фразы, у нее в голове мелькали уничижающие мысли типа: «Вот, полюбуйся, я не могу на тебя ни в чем положиться. Мне все приходится делать самой». Хотя она, конечно, ничего подобного не высказывала, тон ее голоса очевидным образом выдавал, что у нее на уме. К тому же Гэри стал особо чувствительным к таким сигналам из-за того, что сталкивался с подобным ранее. Провокация может быть скрыта за кажущейся невинной фразой. Но как следует понимать катастрофически острую реакцию Гэри? Объяснение кроется в различных гранях его личности, а также в истории их взаимных обвинений и ответных актов отмщения.

Перед тем как жениться, Гэри был самодостаточным молодым человеком и считал себя весьма успешным. Родившийся и воспитанный в бедной семье, он проложил путь через учебу в колледже к инженерной специальности. Потом открыл собственную консалтинговую фирму, которая с самого начала преуспевала. Он считал себя успешным, крепким индивидуалистом и привлек внимание Беверли красивой внешностью и раскованными, независимыми манерами. Она же выросла в «надлежащей семье», где упор делался на воспитание хороших манер и соответствие положению в обществе. Будучи немного скованной и сдержанной, она почувствовала тягу к мужчине, который казался не связанным никакими условностями, мыслил независимо, и – что самое важное – выглядел *сильным*. Она восхищалась им за успешную карьеру, воображая его рыцарем в блестящих доспехах, который всегда о ней позаботится. И в самом деле, в период ухаживаний, он – в то время, которое они проводили вместе, – брал на себя ответственность за все. Поскольку Беверли рассматривала Гэри как личность более высокого порядка, чем она сама, чувствовала себя с ним очень комфортно, де-факто согласившись на такие рамки. Беверли привлекла Гэри тем, что была хорошенькой, зависела от него и восхищалась им. Она была безропотной и приспосабливалась к его желаниям.

После того как они поженились, Беверли поначалу чувствовала себя в какой-то мере запуганной личностью Гэри. Но постепенно стала открывать для себя его человеческие слабости, например он был склонен к прокрастинации в домашних делах и не мог наладить отношения с детьми. По прошествии времени Беверли ментально повзрослела, стала более уверенной в себе и перестала считать себя ниже мужа. Время от времени даже начала получать моральное удовлетворение от демонстрации того, что, перестав быть просто «идеальной куколкой», во многих отношениях оказывалась более зрелой, чем он. Она была внимательнее к деталям, более добросовестным и сознательным родителем и управляла их социальной жизнью ловчее, чем смог бы он.

В то же время у Гэри случилось несколько приступов легкой депрессии, во время которых его охватывали мысли о том, что он оказался не слишком хорошим отцом и мужем. В такие моменты он принимал скрытую критику со стороны Беверли как справедливую. Его это задевало, но он это открыто не выражал. Однако, не будучи в депрессивном настроении и состоянии, Гэри отказывался терпеть ее критику и набрасывался на жену в ответ.

Почему его стремление к «отмщению» дошло до рукоприкладства, вместо того чтобы ограничиться чем-то вроде словесных перепалок, которые нередки в отношениях между людьми их социального круга? Во-первых, он вырос в «жестком» окружении, где конфликты часто разрешались с помощью кулаков. Более того, Гэри описал мне своего отца как «жестокого человека», склонного к насилию. Будучи в гневе, отец поколачивал мать Гэри, его самого и его братьев. Выглядело так, что Гэри с раннего детства усвоил тезис: «Когда ты зол, другой человек должен получить от тебя то, что заслужил».

Гэри никогда не наблюдал альтернативные модели поведения; никого, на чьем примере можно поучиться ненасильственным путям решения проблем. У него не было особой нужды контролировать себя в отношениях с кем-либо в жизни, включая сотрудников и клиентов. Если он чувствовал, что сотрудница сделала что-то не так, он просто увольнял ее, хотя потом ему приходилось пытаться ее вернуть. Если он вступал в конфликт с клиентом по поводу планов сотрудничества или цен, просто прерывал переговоры. Отсутствие самоконтроля завоевало ему репутацию тирана, но странно, что она – эта репутация – вместо того чтобы отталкивать клиентов, наоборот, притягивала их. Он транслировал вовне свой образ как некоей высшей инстанции – выглядел невероятно самоуверенным, решительным и нетерпимым к возражениям. Короче, сильный человек.

Хотя авторитарный стиль приносил успех в бизнесе, он очевидным образом не подходил для семейной жизни. Поначалу, когда Беверли пыталась как-то ему возражать, Гэри орал на нее. А по мере того, как она стала ему вербально отвечать, он постепенно перешел к физическому насилию. Наконец, дошло до того, что как только Гэри распознавал нотки насмешки или возражения в тоне жены, его тянуло к физической агрессии.

В процессе работы с этой парой стало ясно, что вопросы самооценки в данном случае имеют первостепенное значение. Беверли постоянно пыталась защитить образ самой себя, не поддаваясь нажиму со стороны Гэри, когда он указывал ей, что делать. Для Гэри ее возражения символизировали недостаточное уважение. В конце концов, он *знал*, как правильно делать и поступать: его сотрудники и клиенты слушали и слушались, делали то, что он говорил им. Поэтому сопротивление жены для него имело глубокое негативное значение, а именно, что он в действительности не так компетентен, как ему хотелось бы. Это причиняло боль; гневные выпады частично служили для того, чтобы отогнать эту мысль.

Далее выяснилось, что пока Гэри рос, старший брат его бывало мучил и дразнил, называя «слабаком». Несмотря на успешную карьеру, он оказался не в состоянии избавиться от имиджа «слабака» в собственных глазах. Однако мысль о том, что он «тряпка», посещала его лишь изредка, потому что в большинстве отношений с людьми у него была более сильная позиция.

С Беверли ситуация другая – он чувствовал себя уязвимым и нападками на нее старался предотвратить болезненные ощущения от того, что его «слабость» явно видна. Если бы ей удалось «взять верх», в его сознании это подтвердило бы, что он в действительности «слабак», а это причиняло ему сильную боль. «Если бы она на самом деле меня уважала, говорила бы со мной иначе – а так она думает, что я слабак». Получалось, оба партнера в некотором смысле пытались уравнять свои взаимоотношения, принижая друг друга. Гэри хотел поддерживать на должном уровне свою самооценку, которая полностью

базировалась на возможности его полного контроля над другими людьми. Крайности его мышления – «Если я не на самом верху, то неудачник» – отражали скрытый страх того, что все увидят: он слабак.

Если мы примем во внимание распространенность тех типов когнитивных трудностей и межличностных столкновений, с которыми сталкивались Гэри и Беверли, а также других пар, о которых рассказано в этой главе, то сможем понять, почему у нас так много несчастливых браков и высокий процент разводов. Однако такие проблемы, как разочарование, уход в себя, растущее чувство уязвимости и накопленное ощущения непонимания себя, могут казаться неразрешимыми. При этом выявление убеждений, обреченных выглядеть провальными, способно помочь парам избавиться от неверных толкований поведения партнера и заложить основу для более плодотворных отношений, товарищества, взаимного удовольствия и удовлетворения от совместного построения семьи.

Часть II
Насилие
Индивидуумы и группы

Глава 8
Индивидуальное насилие
Психология злоумышленника

Принято считать, что у деструктивных личностей есть так называемая жилка насилия – поведенческий шаблон, одной из главных особенностей которого является умышленное причинение вреда другим людям как преднамеренная стратегия с целью получить желаемое или выразить неконтролируемый гнев. Учитывая данную черту склонного к насилию нарушителя закона или правил приличия, следует ждать от властей стремления наказывать подобных индивидуумов, причем достаточно строго – чтобы наглядно продемонстрировать: «преступление не окупается». Таким образом, превентивное противодействие преступным личностям обычно сводится к мероприятию по контролю за ними и сдерживанию их. Однако эта группа очень разнообразна; понимание того, как работает сознание каждого конкретного правонарушителя, критически важно для своевременного и соответствующего вмешательства (со стороны компетентных органов), а также предотвращения незаконных или нежелательных действий.

Несмотря на все различия между отдельно взятыми склонными к насилию индивидуумами, а также разнообразие видов и форм асоциального поведения, типичных для каждого из них (хулиганство, жестокое обращение с детьми, избиение супруга, преступное нападение и изнасилование), в этих видах и формах можно обнаружить некоторые общие психологические моменты. Общая проблема заключается в восприятии нарушителем самого себя, других людей и в истолковании им мотивов, как собственных, так и других людей (точнее, в ложном восприятии и неправильном истолковании). Простое «изгнание из него дьявола» побоями может дать временный сдерживающий эффект в случаях, например, с малолетними преступниками, но оно не меняет взгляд на себя как на уязвимую личность, а на других людей – как исключительно враждебно к нему относящихся. Наоборот, оно может этот взгляд усугубить. Поэтому можно утверждать, что такие «сдерживающие меры» способны лишь закрепить модель агрессивного поведения, имеющего корни во взаимоувязанных неадекватных и неадаптивных внутренних убеждениях.

Давайте я проясню эти тезисы: в результате взаимодействия между таким индивидуумом и его социальным окружением у него может развиться целый набор личных антисоциальных концепций и убеждений. На основе этого набора формируются интерпретации слов и действий других людей. Чувство уязвимости у конкретного нарушителя находит отражение в гиперчувствительности к специфическим видам противостояния в обществе, таким как попытки доминирования над ним, пренебрежения им или унижения. Он реагирует на эти воспринимаемые обиды и акты агрессии, нанося

ответные удары или открыто нападая на более слабого противника. И малолетний, и взрослый склонный к насилию нарушитель рассматривает себя как жертву, а всех других – как своих обидчиков[95].

Мышление подобного антисоциального элемента формируется твердыми убеждениями, такими как:

• Органы власти контролируют, унижают и наказывают.

• Супруг(а) является манипулятором, обманщиком и отвергает его/ее.

• Посторонние люди вероломны, своекорыстны и враждебны.

• Никому нельзя верить.

Из-за этих убеждений и по причине шаткой самооценки потенциальный агрессор и преступник часто интерпретирует поведение других людей как антагонистическое по отношению к нему. Более того, все его реакции определяются убеждением, что любой контроль за ним, любое унижающее действие со стороны другого человека делает его уязвимым. Поэтому в его сознании создается набор взаимосвязанных убеждений, направленных на защиту от других людей, которые и определяют «контратаки» насильственного характера, направленные на предполагаемых агрессоров:

• Чтобы защитить мою свободу/честь/безопасность, мне надо ответить ударом на удар.

• Грубая физическая сила – единственный способ заставить людей себя уважать.

• Если не ответить, люди будут постоянно на мне «ездить».

Убеждения и восприятия склонного к насилию индивидуума аналогичны тем, которые есть у боксера на ринге. Во время поединка он все свое внимание фокусирует на действиях соперника. Каждое движение последнего является угрозой, на которую необходимо ответить встречным движением. Если боксер хоть на мгновение потеряет концентрацию, может пропустить решающий удар. В борьбе до победы он должен нокаутировать противника или сам будет нокаутирован, в ходе схватки постоянно переходит от ощущения уязвимости к осознанию того, что он – мастер своего дела. Удовлетворение от нанесения решающего удара перевешивает страх и боль самому получить такой удар.

Точно так же склонная к насилию личность расценивает всю свою жизнь как битву. В процессе защиты самого себя от воспринимаемых физических и психологических угроз он, можно сказать, мечется между ощущениями уязвимости и безопасности. Постоянно мобилизован на схватку из-за нескончаемой, навязчивой привычки всегда воспринимать черты воинственности в поведении других людей. В типичной последовательности чувств и мыслей факт конфронтации немедленно «включает» общее внутреннее направленное на защиту *убеждение*, которое и формирует в нем оценку ситуации; например: «Они загоняют меня в угол (оскорбляют меня, пытаются доминировать)». Подобная пропитанная негативом интерпретация события в первый момент рождает ощущение беды, затем – гнева и стремления восстановить чувство собственной состоятельности и независимости. Такой человек верит, что сможет достичь этих целей физическим нападением на того, кто ему угрожает, или на кого-то еще, кто подворачивается под руку, поэтому испытывает сильное желание сделать это. Так как любой выпад в его адрес ему кажется ничем не оправданным, он чувствует себя вправе сделать что-то насильственно-жестокое, чтобы залечить рану, нанесенную психике. А далее он дает самому себе

разрешение осуществить это желание и начнет атаку , если не распозна́ет конкретные сдерживающие факторы в данной ситуации.

Критическим элементом этого процесса является активация вызывающих враждебность убеждений, когда происходящее затрагивает специфические для данной личности «слабые места», уязвимости (например, чувство оскорбленности или отверженности). Когда убеждения активированы, этот человек начинает обрабатывать информацию об инциденте в режиме первобытного мышления, при котором его мысли отличаются крайней предвзятостью и склонностью к сильным преувеличениям. При этом часто проявляются следующие особенности:

• Персонализация: он интерпретирует действия других как специально и намеренно направленные против него.

• Селективность: он фокусирует внимание только на тех аспектах происходящего, которые соответствуют его предвзятым убеждениям, блокируя в сознании все, что им противоречит.

• Ошибочная интерпретация мотивов: он интерпретирует нейтральные или даже позитивные намерения как манипулятивные или злонамеренные.

• Сверхобобщение: он рассматривает единичный случай неприятного или враждебного ему действия как правило, а не исключения; например, «все настроены против меня».

• Отрицание: он автоматически перекладывает на других ответственность за любое насилие, одновременно считая себя полностью невиновным. Это отрицание может быть столь всеобъемлющим, что он забывает о роли, которую сам сыграл в эскалации конфликта до уровня применения насилия. Столкнувшись же с указаниями на его роль в ссоре, например, со стороны правоохранителей, минимизирует значимость любых своих провокаций в развитии событий.

Общая когнитивная модель, в дополнение к описанию психологии агрессора, реагирующего на действия, воспринимаемые им как нападки на себя, может быть применена более конкретно к ряду насильственных действий – таких как семейное насилие, подростковая преступность, жестокое обращение с ребенком и просто преступления, связанные с применением насилия, например грабеж или разбой.

Жестокое обращение с супругом

Распространенный образ жестокого мужа – мужчина, получающий удовольствие от избиения своей жены, который в мгновение ока впадает в безумную ярость[96]. Однако такой имидж не является правильным отражением личностей большинства мужчин, замеченных или обвиненных в домашнем насилии. Несмотря на индивидуальные различия, определенные «красные линии» можно проследить в провокациях и в собственно насильственных проявлениях большинства таких супругов. Домашнее насилие происходит не в вакууме; как правило, оно является кульминацией конфликта, в котором и муж, и жена используют все имеющиеся ресурсы для нападения друг на друга или защиты друг от друга. Жена может прибегать к язвительным словесным уколам, оскорблениям, пощечинам, иным ударам, метанию различных предметов, а ее муж – грязно ругаться, угрожать и, наконец, избивать ее[97]. Так как он сильнее, физическое насилие является его последним и окончательным «доводом»[98].

Хотя наиболее предосудительным элементом домашнего насилия является рукоприкладство по отношению к физически более слабой и потому уязвимой к подобным проявлениям жены, важно помнить, что муж при этом считает себя психологически уязвленным ее словами и действиями. В *его* глазах все выглядит так, что она унижает и третирует, посему он вынужден прибегать к силе, чтобы отвратить ощущаемую угрозу себе и восстановить должный баланс в отношениях. В действительности эти искаженные представления только приумножают урон, наносимый его психике, и направляют его мысли в узкое русло насильственных действий как единственно возможного разрешения ситуации. Поэтому несогласие и сопротивление жены воспринимаются как реальная угроза авторитету мужа; сварливое ворчание и критика – как признаки неуважения; отказ к вступлению в интимные отношения и эмоциональная отстраненность означают полное непринятие и отвержение. Однако самым страшным оскорблением со стороны жены для него являются слова или действия, которые он воспринимает как угрозу измены.

Те же типы когнитивных искажений, наблюдаемые в случаях ненасильственного разрыва отношений, например ощущение себя униженным или оскорбленным, приводят к жестокостям в случаях супружеских столкновений с применением насилия. Чувство высокого эмоционального напряжения предшествует враждебной реакции мужа, вызванной его негативными интерпретациями происходящего между ним и женой. Он склонен преувеличивать неприятные для него моменты в поведении жены, считая их проявлениями ее заниженной оценки его личности, основанными на том, что, как он считает, является его образом в ее глазах: «Она думает, что я придурок, слабак и просто пустое место», – и т. д., и т. п. Когда этот проецируемый образ становится в его голове устоявшимся, он – этот образ – автоматически формирует интерпретацию мужем каждого действия или высказывания жены, которые предположительно могут быть негативной оценкой. И даже когда, например, пренебрежительная ремарка в действительности отражает взгляд жены на мужа, он преувеличивает серьезность данного высказывания.

Ощущение обиды, возникшее в результате реального или воображаемого пренебрежительного акта, быстро заставляет его в своем сознании заклеймить ее

действия как вопиющее оскорбление: «Она не имеет права так обращаться со мной». Это чувство ничем не оправданной трансгрессии вызывает гнев и желание наказать. Причем последовательность мыслей и чувств может протекать очень быстро, что характерно и для других видов насилия: жестокого обращения с ребенком, пьяных драк или изнасилований.

В целом ряде исследований систематически отслеживались когнитивные процессы, происходящие в головах у склонных к агрессивным, враждебным реакциям мужчин, а также у тех, кто уже поднимал руку на жен. Например, подверженные гневным вспышкам мужчины особенно «чувствительны» к сигналам, репликам враждебного по отношению к ним характера со стороны людей своего окружения. Одновременно они оказались менее чувствительны к дружеским или сочувствующим высказываниям, чем индивидуумы их контрольных групп. Те, кто применял физическое насилие к женам, особенно склонны приписывать последним негативные намерения, эгоистическую мотивацию и вообще вину за все[99]. Сексистские подходы – такие как «Женщины спят с кем попало», «Она будет делать это, чтобы отомстить мне» или «Мне надо за ней приглядывать, потому что я не могу ей доверять» – подпитывают ревность, подозрительность и стремление все и вся без меры ограничивать. Более того, у таких мужей наличествуют дисфункциональные убеждения и предвзятое отношение к насилию в браке[100].

Дополнительным катализатором физической агрессии является гиперчувствительность мужа ко всему, что угрожает балансу сил в браке. В соответствии с дихотомическим характером своего мышления, если он не является доминирующей в явном виде фигурой, то обязательно будет «сабмиссивом», то есть будет находиться в подчиненном положении; если у него нет полного, тотального контроля (в браке) за всем, он совершенно беспомощен; если он не обладает властью, то бессилен. Покорный, слабый или беспомощный образ самого себя снижает его самооценку и заставляет чувствовать себя уязвимым для дальнейшего насилия над собой. Поэтому во многом его собственное, пропитанное насильственными методами поведение является формой самозащиты, точнее, защиты себя от вызывающего и неуважительного поведения жены, а также способом восстановления его шатающейся или просто шаткой самооценки.

Убеждение в том, что насилие желательно и приемлемо в качестве стратегии разрешения супружеских конфликтов, отличает жестоких, склонных к насилию мужей от тех, кто не проявляет насилия. Зайдя в семейном конфликте в тупик, склонный к насилию муж полагает:

• Грубая физическая сила – единственный язык, который понимает моя жена.

• Только причинив ей боль, я смогу заставить ее изменить свое оскорбительное поведение.

• Когда она сама напрашивается (на рукоприкладство), я должен реагировать соответствующим образом и ударить ее.

• Дать ей в морду – единственный способ заставить ее заткнуться.

Его самооценка служит барометром, который показывает не только то, как он оценивает себя сам, но и то, как – по его мнению – жена его ценит (или не ценит). Если он полагает, что «она думает, будто я – кусок дерьма», то чувствует, что должен выбить эту мысль из ее головы; если она думает, что ей может сойти с рук влечение к другим мужчинам, он будет вынужден сделать это влечение слишком болезненным для нее,

чтобы его придержать. Внутреннее побуждение к применению физической силы становится сильным императивом, практически таким же рефлексом, как использование ее для самозащиты от физического нападения. Он уверен, что вызывающее у него неприятие и отвращение поведение жены надо нейтрализовать любой ценой.

Хотя эти внутренние установки в пользу применения насилия могут быть в принципе изменены, они оказывают сильное влияние на поведение мужа, пока он их не поймет и не осознает. Корни этого в значительной степени лежат в архаичном культурно-правовом принципе, согласно которому жена является собственностью мужа. Многие склонные к семейному насилию мужчины де-факто считают, что у них есть имущественные права на своих жен. Отмечая склонность других приматов к полному подчинению самок и наказанию за любой подход к другим самцам, некоторые авторы утверждают, что инстинкт мужского «сексуального собственничества» и ревность имеют эволюционные корни[101].

Когда активирован режим первобытного мышления , а мужа охватывают интенсивные позывы задать жене жару , на сцену выходит патологический процесс . У такого мужа ви́дение становится туннельным , особенно если он находится под воздействием паров алкоголя[102]. Все его внимание сосредоточивается на жене как на антагонисте, даже на Враге. Он видит только ее образ, причем таким, каким он спроецировал его на нее: сука, гарпия и шлюха.

Конечно, не все мужья, у которых руки чешутся ударить жену, поддаются этому импульсу. Большинство из них, даже в ситуации, когда брак трещит по швам, способны себя контролировать и использовать ненасильственные стратегии разрешения семейных конфликтов. Они могут разорвать порочный круг такими обращенными к себе соображениями: «Может, нам следует хорошенько все обсудить, прежде чем это выйдет из-под контроля», или: «Надо бы остыть»[103]. У склонных же к насилию мужчин нет в запасе стратегий, которые предусматривают самоконтроль и развитые навыки социального общения – такие как совместное обсуждение проблем, взаимные и совместные попытки их разрешить, конструктивное отстаивание своих позиций, особенно в ситуациях, где потенциально можно оказаться отвергнутым или покинутым.[104] Не обладая такими навыками межличностного общения, они могут пребывать в уверенности, что насилие – единственный способ разрешить не дающий покоя конфликт. Более того, такие мужья часто страдают клинической депрессией, серьезными личностными проблемами и алкоголизмом.

Связь между мужским ощущением «сексуального собственничества» и обращением к насильственным действиям прослеживалась во всех культурах, где подобные проблемы изучались. Ожидание абсолютной верности и неразрывно связанная с ним ревность, возникающая в случае подозрений, что ожидание обмануто, отмечалось не только у мужей, поднявших руку на жен, но и у тех, кто их убивал[105]. В большинстве случаев избитые женщины считали ревность главным мотивом насильственных действий мужей. Сами эти склонные к семейному насилию мужья тоже признавали, что ревность – самый распространенный мотив подобных избиений.

Исключительная чувствительность жестокого мужа к вероятности того, что жена ему изменяет, ведет к тому, что он принимает ряд стратегий, направленных на принудительное «запирание жены в клетку». Согласно показаниям избитых жен, мужья

пытались ограничить круг их контактов и с родственниками, и с друзьями, постоянно буквально допрашивали о том, где и с кем они были, только в малой степени давали доступ к семейному бюджету. Подобные ограничения свободы действий жены часто приводят к ее вызывающему поведению и открытому отстаиванию своей независимости, что может казаться мужу еще большей угрозой.

Значительное число жестоких агрессоров пребывают в состоянии клинической депрессии. Их настойчивое стремление к абсолютному контролю, сверхбдительность и зацикленность на слежке за действиями жены представляют собой попытку хоть что-то противопоставить чувству собственной беспомощности и неспособности управлять ситуацией, которые олицетворяют депрессию. Когда же их стратегии по осуществлению контроля проваливаются, а жены постоянно общаются с другими мужчинами, такие мужья чувствуют, как их захлестывает нарастающая волна безнадежности. Если видимого выхода из проблем не наблюдается, а душу охватывают отчаяние и страдание, они могут обратить мысли в сторону убийства или самоубийства. У них не остается причин, чтобы жить дальше, при этом они испытывают желание уничтожить предполагаемую причину своих несчастий – своенравную и переменчивую жену – до того, как убить себя. Единственная причина продолжать жить – обрушить на голову неверной супруги окончательную и высшую кару. Все их внимание обращено на это: «Если мне суждено умереть, она умрет вместе со мной». Образ жены в глазах мужа, рождающий в нем только злобу и ярость, возникает автоматически и принимается им как данность, реальность.

Рассмотрим случай с Раймондом – типичным семейным тираном, склонным к рукоприкладству. У Раймонда, в детстве подвергавшегося жестокому обращению со стороны родителей, а также издевательствам сверстников, развился взгляд на мир, в котором этот мир заполнен враждебными по отношению к нему людьми, использующими любые возможности наброситься на него, как хищник набрасывается на жертву. Несмотря на свои, по большей части, очень теплые отношения с женой, ее имидж в его глазах резко испортился, когда она стала настаивать на том, чтобы он исполнял рутинные обязанности по дому, или когда она ворчала по поводу его задержек, чтобы после работы пропустить «с парнями» рюмку-другую.

Оказываемое с ее стороны давление и критика оказались «горячими точками»; он стал воспринимать жену как реинкарнацию всех тех критикующих, оскорбляющих, принуждающих его к чему-то людей из прошлого. Она стала Врагом, которого надо как минимум контролировать. Раймонд не осознавал, что ему угрожали те образы, которые он проецировал на нее, а не реальный человек. Его защитная стратегия состояла в немедленном упреждающем ударе. После таких вспышек, когда ярость уходила, он ломал голову по поводу силы своих приступов и был обеспокоен ими. Однако возникавшее чувство вины оказалось не в состоянии предотвратить последующие взрывы – потому что он никогда не пытался исследовать, понять или изменить свои глубинные убеждения и внутренние установки, ведшие его к применению насилия. В процессе психотерапии Раймонд оказался способным осознать свои дисфункциональные убеждения и представления: легкое давление со стороны жены означало для него попытку тотального доминирования, что порождало в нем ощущение беспомощности; критика превращалась в отвержение и заставляла чувствовать себя покинутым.

Раймонд был типичным представителем самой большой группы лиц, склонных к агрессивному поведению: «реактивных преступников» (лиц с реактивным преступным поведением). Некоторые из них ограничиваются насилием в семье, направленным на супругу и детей. Другие выходят за эти рамки и прибегают к насилию в гораздо более широком диапазоне межличностных конфликтов. У всех есть общая черта: гиперчувствительность к унижающим их словам и действиям, ощущению собственной отвергнутости и тенденция реагировать на все это, применяя физическое насилие – отсюда термин «реактивные преступники». Однако, когда они не находятся в состоянии «расстроенных чувств», способны испытывать положительные чувства заботы, беспокойства и участливости, а также стыд и вину за проступки в прошлом.

Жестокий родитель и малолетний правонарушитель

Терри, восьмилетний мальчик, был направлен к психотерапевту из-за постоянного непослушания и деструктивного поведения в школе, невыполнения требований учителей, постоянных ссор и драк с младшим братом, вызывающего поведения по отношению к родителям и педагогам. Уже с трехлетнего возраста он выказывал очевидные признаки плохой переносимости разочарований и фрустраций. Родители жаловались, что им трудно приучить сына к дисциплине. Взбучки и шлепки отца, имевшие цель обуздать агрессию Терри, направленную на младшего брата, в основном не достигали цели. Мальчик все больше озлоблялся и старался ударить отца, который также наказывал его – часто буквально на ровном месте – за мелкие проступки, такие как «слишком сильный шум».

Казалось, Терри постоянно раздражает своего отца. А когда мальчику было шесть лет, отец бил его о стену, швырял или затаскивал в комнату и запирал дверь. Отец оправдывал все эти наказания тем, что сын отбился от рук, но на самом деле это лишь отражало его разочарование от того, что ребенок рос «недисциплинированным». Мать относилась к этому достаточно пассивно, но когда отец отсутствовал, относилась к Терри весьма снисходительно.

Во время многочисленных стычек дома и в школе Терри чувствовал себя непонятым и отвергнутым, был уверен, что с ним все плохо обращаются. Одна из наиболее частых его жалоб: «Все настроены против меня». Именно это убеждение и формировало его интерпретации поведения других мальчиков. Если одноклассник проходил мимо, не демонстрируя, что замечает его, Терри воспринимал это как свидетельство того, что его намеренно хотят унизить. Интерпретация была такой: «Он пытается показать, что я никто, не достоин даже быть замеченным». Терри считал это «оскорбление» нарочным и несправедливым. После того как первоначальное чувство обиды уходило, им овладевало желание восстановить поруганную «честь» и упавшую самооценку, наорав на этого одноклассника и устроив с ним кулачную драку. Он считал свою «контратаку» оправданной защитной мерой и просто не рассматривал возможность того, что сам мог сыграть заметную роль в провоцировании драки. Характерно, что Терри оправдывал свои действия тем, что «тот, другой мальчик все начал». Согласно искаженной картине произошедшего, запечатлевшейся у него в голове, он был совершенно ни в чем не виновен.

Хотя плохое поведение Терри дома объяснялось «плохим характером», суть его проблемы заключалась не в недостаточном контроле за ним или импульсивности, а в его негативных внутренних убеждениях обо всех людях. Он постоянно представлял себя невинной жертвой, считал, что другие дети и учителя придирались к нему лишь потому, что им это нравилось. Отвечая на вопрос об отношении к одноклассникам, Терри сказал: «Они – мои *враги*». Иногда мальчик реагировал на дисциплинарные требования в школе тем, что находил себе цель в более слабом ребенке, обычно выбирая одну из девочек, которую дразнил, щипал или толкал. Когда учителя требовали у него объяснить эти поступки, он опять говорил: «Она сама первая начала». Когда же родители попытались

«достучаться» до сына, предъявив ему описание его проступков, он просто стал отрицать, что описанное имело место: «Это неправда… Она все придумала».

Этот мальчик выказывал все характерные особенности когнитивной модели враждебной агрессивности. Он воспринимал себя крайне уязвимым по отношению к злонамеренным действиям других людей, которых считал своими антагонистами. Чувствовал себя приниженным в результате действий, интерпретируемых как необъективно и предвзято нацеленные на него. Поэтому ему приходилось восстанавливать самооценку контрвыпадами. В дополнение ко всему его уверенность в собственной невиновности в развязывании драки искажала воспоминания о произошедшем, что сильно затрудняло выбор корректирующих действий.

Многочисленные исследования показывают, что значительную роль в том, что конкретный подросток стал «трудным», играет семья, где он подвергался жестокому обращению и телесным наказаниям – все как в случае с Терри. Его родители применяли «стратегии воспитания», основанные на принуждении, наказаниях и силе, а не на более адаптивных методах – убеждении, объяснении, поощрении и юморе. В случае типичного «трудного подростка» семья является неполной: обычно это мать-одиночка с детьми, которая находится под давлением тяжелых материальных и социальных обстоятельств. Неудивительно, что в таких условиях у родителя (матери) снижается порог переносимости фрустраций, и в результате любое непослушание ребенка интерпретируется как личный вызов или оскорбление[106]. В дополнение ко всему у нее часто бывают завышенные и не соответствующие возрасту ребенка ожидания относительно его поведения.

Наиболее вероятно, что из ребенка вырастет трудный подросток или даже малолетний преступник, если он подвергается суровым и произвольным наказаниям (например, избиениям). А вот теплые общие отношения с родителем могут до некоторой степени смягчить негативный эффект периодических побоев и удержать ребенка от проступков. Кроме того, физические воздействия дисциплинарной направленности в соответствии с нормами некоторых культурных и этнических групп с меньшей вероятностью приведут к совершению проступков и правонарушений, если только они не являются экстремальными. Суровое наказание, применяемое отцом к сыну или матерью к дочери, с большей вероятностью приведет к проблемам «трудного подростка», чем когда родитель и ребенок принадлежат к противоположному полу[107].

Кеннет Додж и его группа исследователей в Университете Вандербильта показали, что психологическое влияние применяемых родителями суровых дисциплинарных мер может сказываться на характере ребенка начиная с четырех лет. Тестирование детей, которые впоследствии оказывались «трудными» подростками, показало, что они чаще приписывали враждебные намерения другому ребенку в неоднозначной ситуации, чем те, кто впоследствии не демонстрировал особых проблем в поведении. Например, если кто-то на них проливал молоко или просто натыкался, будущие «трудные» дети чаще считали такие действия нарочными, а не случайными. Преувеличение роли элемента враждебности в поведении другого человека становилось укоренявшимся в голове когнитивным, мыслительным шаблоном по мере того как ребенок переходил от детского возраста к подростковому, а затем к взрослости[108].

Суровые методы воспитания формируют в ребенке недружелюбный взгляд на других людей и восприятие самого себя как индивидуума, уязвимого перед лицом их

враждебных действий. Даже если ребенок не очень любит родителей, может, даже ненавидит, он часто подражает их поведению и перенимает их подходы и мироощущение. А они не могут продемонстрировать и предложить ему конструктивные ролевые модели и не дают необходимых направляющих примеров поведения, поддержки и понимания. Родитель способен прямо влиять на формирование у ребенка представления о том, что самыми эффективными способами воздействия на других являются запугивание, доминирование и грубая сила. Мысль о том, что кто-то другой затаил зло, может привести ребенка к самым разным типам «антиобщественного» поведения: лжи, обману, издевательствам, хулиганству, жестокости, неподчинению законам, порче собственности.

Полученный в детские годы жизненный опыт способствует закреплению ощущений и восприятий в виде твердых внутренних убеждений, что люди относятся к этому подростку несправедливо, нечестно и «имеют на него зуб». Безусловно, какая-то часть этих убеждений имеет основу в реальной жизни. «Обычные» дети, а также взрослые склонны избегать, сторониться «трудных» подростков, которые могут не полностью осознавать, что именно их отталкивающее поведение заставляет людей настороженно и враждебно к ним относиться. Поэтому они с большой вероятностью будут чувствовать, что с ними обращаются несправедливо.

Учитывая суровое обращение дома и отсутствие поддержки родителей, такой ребенок тянется к другим «трудным» подросткам в окружающем сообществе. В конце концов, близость их интересов выливается в формирование банды, у всех членов которой имеется аналогичная склонность считать себя во всем правыми, а других людей рассматривать как противников и даже врагов – все, что у них было еще до объединения. Поэтому участие в банде только усиливает ощущение себя как жертвы, одновременно давая моральную поддержку и оправдание дракам с предполагаемыми врагами.

Родители детей с отклонениями в поведении часто выказывают такие же расстройства мышления, что и их дети. У них наблюдаются тенденции интерпретировать обычные, но несколько досаждающие виды поведения нормально развивающегося ребенка как вдруг возникающие «приступы» активности или капризничания, попытки манипулировать или просто назло докучать. Более того, некоторые действительно неприятные и нежелательные привычки и действия – небрежность, неряшливость, непослушание, вызывающее поведение – могут рассматриваться родителями как проявления формирующегося дурного характера, а проблемы со школьной дисциплиной – индикатор того, что «он стал испорченным ребенком». Поэтому, принимая во внимание устоявшиеся и пропитанные враждебностью убеждения и примеры межличностных взаимодействий, неудивительно, что поведение ребенка со временем становится все хуже.

То, как ведет себя ребенок, иногда поражает прямо в сердце особо чувствительных родителей. Например, мать, боящаяся быть непривлекательной и нелюбимой, может интерпретировать непослушание ребенка как личное неприятие. А отец, приверженный к порядку и тому, что у него должно быть «все под контролем», может воспринимать точно такое же непослушание как удар по его собственному воображаемому имиджу мачо. В обоих случаях чувства родителей оказываются задеты, что, в свою очередь, ведет к их излишнему раздражению и гневу, направленным на ребенка.

«Защита с помощью нападения» и психопаты

К насильственным действиям прибегают очень разные люди; хотя их поведение внешне кажется похожим, стоящие за этими актами психологические мотивы и структуры могут быть полярными. Это особенно очевидно при сравнении людей, которые реагируют насилием только в определенных провоцирующих их ситуациях, с теми, для кого умышленное насилие является образом жизни. Относящихся к первой категории можно назвать «реактивными агрессорами» (или социопатами), ко второй – психопатами (или закоренелыми антисоциальными личностями).

Рассмотрим пример серьезного «реактивного агрессора» – историю Билли. Свой первый тюремный срок он получил после нападения и драки в баре с одним из собутыльников. То, что началось как обычный спор на почве политических тем, вылилось во взаимные оскорбления, а затем – обмен ударами кулаков. В драке Билли здорово досталось, и он вернулся домой крайне взвинченным, можно сказать, в разъяренном состоянии, будучи одержим инцидентом. Он достал пистолет, вернулся в бар и выстрелил в своего обидчика, к счастью, не убив его. Отсидев шесть лет, он получил свободу благодаря примерному поведению с обязательством регулярно отмечаться у полицейского, ответственного за работу с условно-досрочно освобожденными правонарушителями.

Тот насильственный акт может быть объяснен с позиций, учитывающих его склонность к насилию, а также его убеждений и внутренних установок, предполагавших, что насилие – допустимый инструмент защиты шаткого представления о самом себе. Подвергшись предполагаемым (по его личному восприятию) оскорблениям в баре, он испытал катастрофическое падение самооценки, почти до состояния клинической депрессии. Так как применение простой грубой силы не привело к «капитуляции» противника в баре, Билли решил, что лучше всего его наказать и восстановить свою поруганную честь, пристрелив наглеца. Для Билли творимое насилие несло важный смысл: он не слабак, ему «не слабо», и он не потерпит неуважения к себе.

Еще более четкая картина психологических проблем Билли проявилась, когда после освобождения из тюрьмы ему предстояло явиться в полицию для регистрации. Непосредственно перед явкой он был возбужден и чувствовал себя готовым к драке. Ожидание встречи с офицером полиции подчеркнуло его особую чувствительность: во власти полицейского был контроль над ним; Билли окажется униженным подчиненным положением и будет чувствовать пренебрежение к себе; ему все время будет угрожать перспектива вернуться в тюрьму. И в самом деле, после явки в полицию он ощутил себя ослабленным, подчиненным, загнанным в угол. Его ответом на это стал позыв дать каким-либо образом отпор, что могло восстановить в нем чувство собственной силы и сбалансировать (в его сознании) отношения. Однако он смог удержать себя в рамках, помня о возможных катастрофически негативных последствиях.

Когда Билли ушел от надзирающего офицера, он ощутил сильное внутреннее напряжение; его переполняло чувство враждебности, поэтому он решил немного выпить, чтобы «расслабиться». Между тем, навязчивые мысли о том, что все его унижают, не удавалось выкинуть из головы. И Билли опять ввязался в драку в баре, когда

почувствовал, что один из посетителей уничижительно отнесся к нему. Он ощущал необходимость наказать любого, кто его оскорбляет. Билли двинул тому мужчине в зубы, в результате его «оппонент» отступил и ушел из бара. Билли чувствовал себя триумфатором. Таким эффективным действием он оказался способен противостоять своим неприятным ощущениям. Напряжение испарилось, он не был бессильным слабаком или кем-то неполноценным. Насильственный акт оказался эффективным средством восстановления его самооценки и ощущения того, что «он может» (конечно, временно), нейтрализации негативных эмоций.

Полезно проанализировать проблемы Билли, взглянув на мир его глазами: он рассматривал себя как невинную жертву, а всех других (общество, должностных лиц, просто сверстников) – как своих обидчиков. Поэтому нападение на Врага для него выглядело абсолютно оправданным. Последовательность событий и действий была такой:

ПОСЕЩЕНИЕ ИНСПЕКТОРА → ОЩУЩЕНИЕ СВОЕЙ СЛАБОСТИ → ПОЗЫВ К ВОССТАНОВЛЕНИЮ САМООЦЕНКИ → ВНУТРЕННЯЯ МОБИЛИЗАЦИЯ И НАСТРОЙ НА ПРИМЕНЕНИЕ НАСИЛИЯ → ОПРАВДАНИЕ СЕБЯ ТЕМ, ЧТО К НЕМУ ОТНЕСЛИСЬ НЕДОЛЖНЫМ ОБРАЗОМ → НАСИЛЬСТВЕННЫЙ АКТ.

Билли представляет собой личность несоциализированного агрессора. Такие индивидуумы способны переживать обычные, нормальные человеческие эмоции – стыд, вину, эмпатию, но у них недостаточно развиты внутреннее сдерживание, рефлексивность и самоконтроль – то, что может остановить эскалацию желания физически напасть («модуляция ответа»)[109]. Их характеризует очень слабая способность к решению проблем и приобретению устойчивых навыков социального общения; они часто чувствуют себя слабыми и неадекватными. Как результат, «реактивный агрессор» ощущает уязвимость в межличностных конфликтах и предрасположен к использованию единственного близкого и знакомого ему средства решения проблем – насилия. К сожалению, насилие часто помогает агрессору только в ближайшей перспективе, поэтому он последовательно получает подпитку своим силам и восстанавливает самооценку новыми актами «наказания» противников.

Первичные психопаты

«Реактивным агрессорам» можно противопоставить первичных психопатов, которые, составляя меньшинство тюремного населения, ответственны за гораздо большее число насильственных преступлений, особенно жестоких. Относящиеся к этой группе личности, первоначально описанные Херви Клекли как напыщенные, лишенные чувств эмпатии и вины, импульсивные, ищущие сенсации (стремление к новизне и разнообразию) и безразличные к наказанию, широко изучаются в последние годы[110]. В то время как у многих правонарушителей наличествуют характеристики – в разной пропорции – и «реактивного агрессора», и психопата, первичные психопаты образуют группу преступников с четко определенным набором внутренних убеждений и моделей поведения.

Профессиональные психологи, работавшие с психопатами, были поражены их крайним эгоцентризмом. Они полностью своекорыстны, уверены в превосходстве над другими и,

что важнее всего, убеждены, что имеют врожденные права и прерогативы, которые значительно превосходят то, на что могут рассчитывать другие люди[111]. Они принимают вызов, когда кто-то им противостоит, и обычно прибегают к антисоциальным стратегиям, чтобы устранить такого человека: ложь, обман, запугивание или грубая сила. Все манипуляции вознаграждаются чувством удовольствия, если они сработают, и не вызывают никакого стыда, если их разоблачат.

Внимательное исследование реакций психопатов на создаваемые экспериментальные ситуации продемонстрировало наличие у них серьезных недостатков в процессах обработки информации. Джозеф Ньюман вместе со своими сотрудниками показал, что когда психопат осуществляет свой план действий, он становится относительно невосприимчивым к сигналам, которые побудили бы нормального человека остановиться и подумать. Такая нечувствительность, отсутствие рефлексии и деформированная модуляция ответа частично объясняют импульсивность психопатов и видимое отсутствие «тормозов». Так как подобная личность не обладает способностью автоматически предвидеть последствия своих действий, в них ощущается некое бесстрашие, которое, по мнению Дэвида Ликкена, является центральным компонентом в антисоциальном поведении психопата[112].

Отсутствие у них эмпатии к людям, которым они причиняют вред, является важным элементом их сходства и даже родства с преступниками, намеренно прибегающими к насилию. Хотя они могут быть довольно искусными в чтении мыслей других людей, используют такие способности лишь для того, чтобы доминировать над ними, контролировать их, но не идентифицировать себя с ними – с тем, кому делают больно. Они не принимают правила общества, призванные пробудить в человеке чувство стыда за совершаемые социальные трансгрессии и вину за причиняемый другим людям вред. Причем они прекрасно осведомлены об этих правилах, но просто не применяют их к себе.

Особенности первичных психопатов и «реактивных агрессоров» наилучшим образом могут быть проиллюстрированы в тех моментах, где они резко друг с другом расходятся.

	Психопат	«Реактивный агрессор»
Представление о самом себе	Неуязвимый	Уязвимый
	Превосходящий	Бывает и так, и так
	Имеет преимущественные права	Хрупкие права
Представление о других людях	Простофили	Враждебно настроенные
	Низшие существа	Противники
	Слабые	«Враги»
Стратегии	Манипуляции	Неадекватные решения проблем
	Использование насилия	«Насилие для защиты»

Две эти группы имеют ряд близких особенностей, но служат разным целям. Представители обеих отстаивают свои прерогативы – например, «У вас нет никакого права обращаться со мной таким образом», – но по разным причинам. Психопат считает неоспоримой и очевидной данностью то, что его права являются высшими по отношению ко всему остальному и уверенно их навязывает другим людям. «Реактивный агрессор» чувствует, что никто не признает его права и реагирует со злобой и гневом, иногда – насилием, если другие люди отталкивают, отвергают его или просто не выказывают должного уважения. Представители обеих групп отличаются низкой переносимостью фрустраций и стремятся наказывать тех, кто эти фрустрации в них вызывает. Однако «реактивный агрессор» может ощущать стыд или вину после того, как инцидент в той или иной мере исчерпан, а психопат чувствует себя триумфатором.

Подходы к терапии агрессоров двух рассмотренных типов, конечно, отличаются. Стратегия работы с «реактивным агрессором» направлена на то, чтобы помочь ему осознать чувство неадекватности, обучить его конструктивным способам самоутверждения, что будет означать решение основной проблемы. Первым делом важно добиться контроля над вспышками гнева. Для этого индивидуум должен научиться снимать выливающееся в конфликты напряжение, обращаясь к самому себе с утверждениями типа «Да это ерунда» или «На это не стоит тратить нервы». Подходы к преступникам-психопатам значительно сложнее: это и попытки вызвать у них чувство эмпатии, сострадания; повысить чувствительность к внешним сигналам и реакциям на них других людей; привить им привычку обдумывать долгосрочные последствия своего антиобщественного поведения. Главная задача – изменить, модифицировать крайнюю эгоцентричность и ощущение грандиозности своей личности.

Соблазнение и изнасилование

Сексуальное насилие по отношению к женщине может быть частично понято, если отталкиваться от, можно сказать, мифологического представления о маскулинной роли мужчины-мачо, которая характерна для достаточно большого числа мужского населения. Такая паутина образов, концепций, взглядов и ожиданий основывается на типичной ментальности в рамках восприятия «свой – чужой». Стереотип маскулинности включает в себя такие высоко ценимые в этой субкультуре характеристики, как «крутость», превосходство, материальный достаток и дерзость. А вот для стереотипа женственности характерны слабость, подчиненность, материальная зависимость и «пугливость». Мужчина в силу присвоенного себе превосходства считает, что его права и привилегии должны априори превосходить любые требования и претензии женщин. «Мужчины рождены, чтобы доминировать, женщины – чтобы подчиняться»[113].

Эта культуральная мифология нашла свое отражение в «мачистском» отношении к сексу. В его рамках женщина рассматривается как сексуальная рабыня или игрушка, чья роль состоит исключительно в том, чтобы доставлять удовольствие доминирующему над ней мужчине. Сопротивление женщины мужским притязаниям – просто часть игры, которая обязательно заканчивается капитуляцией. Цель мужчины – проманипулировать, обмануть, обхитрить и в конечном итоге соблазнить. За этими внутренними убеждениями стоит сексистская доктрина о том, что мужчины и женщины являются антагонистами, противниками; представители обоих полов стремятся урвать друг у друга все, что возможно – посредством эксплуатации, обмана, хитрости, надувательства. Изнасилование – высшее выражение мужской силы, доминантности и собственнического чувства, заходящее значительно дальше соблазнения. Принуждение к сексу приносит дополнительное удовольствие, потому что укрепляет самооценку агрессора как истинного мачо, его маскулинный образ в собственных глазах.

Марта Бёрт составила список «мифов об изнасиловании», которых склонные к сексуальному насилию мужчины придерживаются чаще, чем другие агрессоры мужского пола, чья тяга к применению насилия не сосредоточивается или не ограничивается сексуальными отношениями[114]. Вот некоторые мифы-убеждения, оправдывающие принуждающих к сексу насильников в их глазах:

• Сама жертва изнасилования обычно ведет беспорядочную половую жизнь и имеет плохую репутацию.

• «Голосующие» на дороге женщины, которых потом изнасиловали, получают по заслугам.

• Высокомерные, надменные женщины, которые не снисходят до разговора с парнями с улицы, заслуживают того, чтобы им преподали хороший урок.

• Женщины в облегающих кофточках и коротеньких юбках сами ищут это и напрашиваются на это.

• Здоровая женщина всегда сможет дать отпор насильнику, если захочет по-настоящему это сделать.

Эти убеждения подкрепляются соображениями типа того, что сила и принуждение – законные способы воздействия на другого индивидуума с целью заставить его

соответствовать своим требованиям. Действие этой общей «формулы» распространяется и на интимные, сексуальные отношения.

Конечно, подобные предрассудки культурного характера различаются по интенсивности влияния на конкретные личности, но дают ключ к разгадке того, как работает психика мужчины, который решился на изнасилование. Рассматривая отдельные конкретные случаи, мы видим, что широкий спектр факторов ведет у них к деперсонифицированному образу женщины. Часто женщина воспринимается не как реальный, живой человек, а некое тело или объект. Именно эти унизительные образы женщин и искаженные представления о них формируют в таких мужчинах и то, как они интерпретируют поведение женщин, и то, как они себя ведут по отношению к ним. Полашек, Уорд и Хадсон приводят веские доводы, подтверждающие преобладающую предвзятость в процессах обработки информации насильниками[115]. Эти исследователи указывают на то, что сексуальные агрессоры не только интерпретируют внешний вид жертвы, то, как она одета, в качестве призыва «ну, давай», но и воспринимают ее вызванное страхом покорное подчинение и пассивность как признак получаемого наслаждения. В дополнение к этому насильник испытывает большее сексуальное возбуждение именно от сцен изнасилования, чем от сцен секса по согласию. Эти мужчины уверены, что женщинам нравится, когда над ними доминируют, поэтому они берут на себя доминирующую роль в гетеросексуальных отношениях. В сущности, положение обладающих властью, видимо, усиливает их связанные с изнасилованием убеждения и сильное стремление к вступлению в сексуальную связь. Агрессор часто просто не замечает сигналы о том, что жертва сопротивляется или испытывает отвращение. Или он ошибочно воспринимает их в качестве элементов женской игры. Экспериментальные исследования продемонстрировали когнитивные недостатки у насильников: они «не считывали» посылаемые женщинами сигналы корректным образом. Другие исследователи отмечали, что в мозгу мужчин, склонных к сексуальной агрессии и сексуальному насилию, преобладали «схемы восприятия с подозрением» своих жертв: они считали, что на самом-то деле женщины хотят нечто ровно противоположное тому, что высказывают вслух. Поэтому проявление гнева у насильников означает «Она слишком много протестует»[116].

Некоторые подростки и взрослые мужчины, которым не дают покоя воспоминания о пережитых ими ситуациях, в которых они были отвергнуты или унижены женщинами, относятся к изнасилованию как к своего рода оправданному акту реабилитации самих себя или к мести. Иногда идеология, господствующая в банде, склоняет нового члена к принятию более крайних сексистских взглядов, характерных для других членов банды. Например, такой новичок может принять участие в групповом изнасиловании как из стремления продемонстрировать свою приверженность группе, так и опираясь на собственное желание поучаствовать в насильственном действе. Насилие в сексе может притягивать и подростков, и взрослых в качестве способа компенсации своей ущербности во взглядах на себя как слабого, непривлекательного человека с недостатком качеств «настоящего мужчины».

Можно также выделить подгруппу, состоящую из мужчин, особенно одиноких, для которых насильственный секс служит своеобразным методом самолечения от неприятных ощущений, аналогичным механизму, наблюдаемому у наркоманов. Ими движет не

только и, может быть, не столько стремление к получению удовлетворения, которое приносит собственно секс, сколько ощущение своей силы и власти, доминирования над другим человеком, что нейтрализует их чувство беспомощности. Наконец, концепция доминирования в психике насильника теснейшим образом связана с концепцией секса[117]. Переход от ощущения бессилия и беспомощности к ощущению доминирующего положения, а затем и к сексу напоминает психологию «реактивных агрессоров», чье отличающееся стремлением к насилию поведение в межличностных отношениях вызвано дисфорическими или депрессивными чувствами[118].

С другой стороны, некоторые насильники похожи на крайних эгоистов, психопатов, жизненная цель которых – подкрепление нарциссизма[119]. Для представителей этой группы характерно великое множество видов антисоциального поведения, сексуальное насилие является лишь одним элементом из этого множества.

Обобщая, можно сказать, что у мужчин, которые совершают изнасилования – в одиночку или группой, из-за психопатических отклонений или реактивной дисфории, – есть ряд общих характеристик. Преследуя свою жертву и совершая насильственный сексуальный акт, они не ощущают никакой эмпатии по отношению к ней и однозначно интерпретируют двусмысленное поведение женщины как приглашение к сексу. Их туннельное ви́дение исключает осознание очевидной боли и унижения , которые испытывает женщина, или какое-либо беспокойство по этому поводу. Они игнорируют крики жертвы или просто индифферентны к ним. Недооценивают физическую и психологическую боль, которую причиняют («Это же просто секс»). Обычные внутренние сознательные запреты на причинение вреда другим людям снимаются либо соображениями оправданности своей агрессии, либо тем, что жертва «заслуживает этого», либо тем, что она будет «получать удовольствие» от того, что ее насилуют. Страх перед будущим наказанием заглушается непосредственностью переживаемого в данный момент. После этого они (для самих себя) минимизируют остроту нанесенной ими физической или психологической травмы и склонны обвинять в случившемся саму жертву – если это возможно. Уверены, что неверен закон, а не их поведение.

Разные статистические обзоры придают дополнительный вес этим формулировкам, сделанным на основании психологических исследований. Большинство насильников во всем винят жертв, а многие уверены, что те извлекли из случившегося пользу. Но около 60 % насильников все-таки признают, что их мотивом было желание унизить жертву[120]. Очень многие рассказывают о произошедших с ними в прошлом случаях, когда они были унижены женщиной[121].

Можно заметить, что у людей, совершающих направленные против других насильственные действия – в форме жестокого обращения с детьми, избиения супруга, подростковых нападений, злостного хулиганства взрослых или изнасилования, – имеются общие психологические черты и особенности. Их заряженные негативом внутренние убеждения порождают негативные же интерпретации поведения жертв. У них всех наблюдается отсутствие навыков социального взаимодействия и понимания того, как правильно оценивать действия окружающих. Они оправдывают свое агрессивное поведение, отталкиваясь от того, что именно *они* – истинные жертвы. И часто находятся в состоянии стресса или депрессии, а к насилию обращаются как к стратегии нейтрализации своих расстройств и восстановления должного уровня самооценки.

Глава 9
Коллективные иллюзии
Групповые предубеждения и групповое насилие

Толпа совсем не отделяет субъективное от объективного; она считает реальными образы, вызванные в ее уме и зачастую имеющие лишь очень отдаленную связь с наблюдаемым ею фактом… Кто умеет вводить толпу в заблуждение, тот легко становится ее повелителем; кто же стремится образумить ее, тот всегда бывает ее жертвой.
Гюстав Лебон. Психология масс[122]

Представьте себе следующую картину на футбольном матче: толпа фанатов в одном секторе стадиона воодушевленно вопит, когда ее команда поражает ворота соперника, но недовольно гудит, если получен ответный гол. Фанаты, расположившиеся в другом секторе, отвечают своими неодобрительным гулом и приветственными криками в противофазе. Синхронность действий сотен и тысяч индивидуумов каждой стороны аудитории болельщиков создают впечатление, что в каждом из секторов находится нечто единое и почти неделимое, примерно как хор, следующий одной партитуре. Теплота и эмпатия, которые по отношению к «своим» ощущают все участники толпы, а также одновременно – презрение и даже враждебность по отношению к «другим», «чужим», поразительны. Подобное поляризованное мышление команды на поле и ее болельщиков на трибунах имеет много общего с более радикальным мышлением, связанным с предрассудками, расовыми беспорядками и преследованием (гонениями).

А теперь представьте себе парад штурмовых отрядов: каждый боец в сапогах, все маршируют гусиным шагом в такт с духоподъемной музыкой военного оркестра и под возгласы приветствующей толпы. Эта сцена действительно напоминает зрелище футболистов, бегающих в форме по полю стадиона, и их ликующих фанатов на трибунах. Энтузиазм болельщиков порождает заразительные восторженные чувства в адрес своей команды (и – по ассоциации – самих себя) и уничижительные – в адрес команды противника.

Враждебность на спортивных аренах, как правило, носит ограниченный во времени и пространстве характер, а вот свирепость и дикость, охватывающие людей во время военных действий, могут быть постоянно расширяющимися и всепоглощающими – хотя дихотомическое представление о «наших» и «не наших» («чужаках») присутствует в обоих случаях. На самом деле, граница между спортивным соревнованием и физическим нападением на врага нередко оказывается пересечена. Представьте себе «войны» между футбольными фанатами: буйные болельщики проигравших нападают на тех, кто болел за победителей, и даже на игроков «своей» команды, которые (по их ощущениям) не оправдали ожиданий.

Самая печально известная война из-за спортивного события разразилась в Константинополе в VI веке нашей эры. Городской ипподром стал ареной для

соревнования колесниц, которые различали по зеленым и голубым ливреям возниц. Весь город разделился на два лагеря – «зеленых» и «голубых». Гонки колесниц, приправленные взрывоопасной смесью политических и религиозных разногласий, вылились в беспорядки и бунты, позднее – в резню. Массовая драка между «зелеными» и «голубыми» на ипподроме в 532 году переросла в войну между враждующими общественными группами, кульминацией которой стал пожар, уничтоживший большую часть города; далее последовала резня, в которой погибли тысячи «зеленых»[123].

Образ мышления, чувства и поведение личности в составе группы лишь отчасти могут быть объяснены в терминах того, как один индивидуум мог бы взаимодействовать с другим. Хотя дуалистическое мышление и предубеждения имеют место в случаях и персональных, и групповых взаимодействий, некоторые феномены, такие как товарищество, преданность лидеру общего дела, коллективные заблуждения и иллюзии, следует понимать только в групповом контексте. «Группизм» – аналог эгоизма, только по отношению к коллективу, а не к отдельной личности. Человек, находящийся в группе, переносит собственные эгоцентричные взгляды в рамки того, что выгодно его группе. Он интерпретирует происходящие события в терминах групповых интересов и убеждений. Обычный эгоизм превращается в «группизм». Он не только подчиняет личные интересы интересам группы, но и воспринимает интересы «чужаков» – тех, кто вне его группы, – как противоположные, если они несовместимы[124].

Человек, всецело преданный своей группе, может способствовать продвижению благоприятных образов сотоварищей (а следовательно, и самого себя) и принижению образов «чужаков». Конфронтации с другими группами подчеркивают «положительно-предвзятое» отношение к своей группе и «негативно-предубежденное» – к вражеской. Существует взаимозависимость между тем, как он оценивает сотоварищей по сравнению с «чужаками»: чем в большей мере человек ощущает, что другая группа противостоит «нашим», тем сильнее возвеличивает свою группу. Приятели кажутся ему все более дельными, стоящими, благородными и духовными, в то время как «чужие» – никчемными, низкими и аморальными.

Очень многое в групповом поведении основано на взаимодействии (часто малозаметном) между убеждениями, образами и интерпретациями, которые превалируют в группе. Члены группы настроены придавать определенное, специфическое значение событиям, так или иначе ее затрагивающим; они с готовностью принимают мнения и концепции, которые выдвигает и продвигает лидер. Несмотря на экстремистский характер, эти убеждения могут быть относительно гибкими (по контрасту с тем, что наблюдается у психиатрических пациентов). Даже выстраданные жизнью убеждения можно пересмотреть по сигналу лидера группы. Например, Гитлер в своей речи мог призывать к уничтожению Советского Союза под восторженно-одобрительный рев толпы, а позднее – вызвать энтузиазм масс, заявив о подписании пакта о ненападении с той же страной. Многочисленные акты взаимодействия между его последователями служили цели направить общественное мнение в нужную сторону. А когда он снова изменил курс и напал на Советский Союз, среди тех же масс распространился похожий тип группового «заражения».

Человеческая тенденция подстраивать описания своих восприятий под соответствие их оценкам других членов группы была продемонстрирована в экспериментах Соломона

Эша[125]. Он показал, что испытуемые – участники эксперимента – готовы изменить свои ранее высказанные описания какого-то внешнего фактора под влиянием других людей. Так, человек мог допустить, что первоначально зафиксированное в его сознании пространственное расположение какого-либо объекта было неверным, и изменить свое мнение на этот счет, для того чтобы соответствовать тому, что об этом думают другие люди. Такое «коллективное мышление», часто ведущее к очевидными когнитивным искажениям, помогает сплотить группу.

А эта сплоченность, в свою очередь, подвигает членов группы подчинить свое собственное мышление коллективному менталитету. Единодушие во мнениях и результирующая удовлетворенность от разделения целей с сотоварищами подчеркивает преданность группе. Жертвы, на которые можно пойти, риски, которые можно взять на себя ради других членов группы, только укрепляют преданность и сплоченность. Верность и преданность способствуют готовности и даже стремлению к тому, чтобы отбросить обычные моральные и этические нормы вплоть до того, что человеку становится приемлемым его участие в пытках, истязаниях и беспричинных убийствах.

Предубеждения, ведущие к когнитивным искажениям, таким как произвольные выводы или чрезмерные обобщения, одинаковы в случаях вовлечения человека в конфликт как просто с другим индивидуумом, так и с членом другой группы. Страстная ненависть, возникающая между мужем и женой по отношению друг к другу во время тяжелого развода, основывается на некоторых психологических процессах, схожих (и даже совпадающих) с теми, что вызывают ярость одетых в униформу головорезов, грабящих дома и магазинчики беззащитного меньшинства. Однако в ходе групповых акций людьми движет некая «коллективная предвзятость» и передающиеся как зараза чувства, достигшие большого размаха. Индивидуум заменяет собственные ценности и ограничения на то, что принято в его группе, которая для своих членов проводит черту, границу между «нами» и «ими»[126].

Пожар в театре, проигрыш в футбольном матче, новость о военной победе – все это концентрирует внимание людей на соответствующей теме, будь то опасность, поражение или победа. Разделяемое людьми значение какого-либо события ведет к разделяемым же ими чувствам – панике, огорчению, эйфории – и порождает тот же тип поведения: паническое массовое бегство, буйство и беспорядки или празднование. Бесчинствующих молодчиков из толпы линчевателей или погромщиков подгоняет все тот же имидж невинных жертв как чего-то дьявольского. Празднующие победу вдохновляются тем же славным и духоподъемным образом своей группы или нации. Смешение индивидуальных внутренних убеждений с убеждениями, принятыми в группе, разжигает этнические конфликты и проистекающие из предрассудков действия, выливающиеся в гонения и войны. Подчинение личных интересов интересам группы проявляется в актах самопожертвования, а в наиболее драматической форме – в подрывах себя террористами-смертниками.

Стремление индивидуума к личному успеху в сочетании с его жаждой сильной привязанности к кому-либо или чему-либо удовлетворяется отождествлением себя с успехами выделяемой им в своем сознании группы и тесной связью с ней. Психологический механизм, приводящий к возникновению субъективного чувства удовольствия вследствие личных достижений, действует и в случаях триумфа группы. Но

преданность группе вознаграждает в большей степени, чем какое-либо исключительно личное переживание. Так как члены группы взаимодействуют друг с другом, их радость победы усиливается по мере распространения внутри этой группы.

Такое «эмоциональное заражение» или синхронизацию реакции в группе можно наблюдать на самых ранних стадиях развития человека. Любой из тех, кто видел новорожденных малышей в детских комнатах или яслях, может подтвердить, что, когда один из младенцев начинал плакать и кричать, другие подхватывают его «вой»[127]. Такой же «волновой эффект» возникает в более позднем возрасте: когда кто-то из находящихся в аудитории людей вдруг широко зевает, почти все остальные в течение короткого времени тоже начинают позевывать. И еще: смех, начавшись в одной точке, быстро и неконтролируемо превращается во всеобщий хохот.

Так как эмпатия (или, как минимум, некое ее подобие) наличествует с ранних лет жизни, кажется вероятным, что восприимчивость и отзывчивость по отношению к эмоциональным проявлениям других членов группы просто «встроены» в ментальный аппарат[128]. Приветственные крики или стоны, улыбки или гримасы – все воспринимается, быстро обрабатывается и воспроизводится другими людьми в группе. Голос, выражение лица, язык тела активируют чувства возбуждения, радости или тоски. В той мере, в какой члены группы приписывают то же значение своему восприятию, они испытывают аналогичные эмоции.

Значительное количество исследований подтверждают решающее влияние межличностного «дисплея» на человеческие взаимодействия[129]. Люди постоянно следят за эмоциональными реакциями друг друга, подражают им, даже не осознавая, что делают это. Элейн Хэтфилд с коллегами провели эксперимент, в результате которого задокументировали автоматическое имитирование выражений лиц испытуемых в процессе их реакций на просмотры видеозаписей счастливого или грустного выражения лица актера. В своем обзоре работ, посвященных исследованиям в данной области, Джанет Бавелас и соавторы предположили, что такая синхронность выражений лиц представляет собой своего рода врожденную систему общения, которая способствует групповой солидарности, вовлеченности и участию в переживаниях всей группы[130].

Взаимосвязанность очевидна у многих видов живых существ, особенно у социальных насекомых, работающих очень согласованно и в результате вершащих «великие дела». Это происходит потому, что они могут коммуницировать «инструкции» собратьям по колонии. Организованную человеческую толпу тоже можно уподобить сети приемников и передатчиков. Невербальные сигналы, такие как вопли, хохот, размахивание флагами, вызывают своеобразную рефлекторную реакцию у «приемников». Простые конкретные возбуждающие факторы, волнообразно распространяющиеся в группе, трансформируются в сложные смыслы. Когда лидер обращается к своей аудитории с речью, пытаясь ее в чем-то убедить, его вербальные сообщения вызывают цепочку невербальных ответов – аплодисментов, кивков головой и топанья ногами, которые циклически прокатываются по «приемникам».

Сигналы от лидера группы и других ее членов не будут доходить до «приемников», если те соответствующим образом не «заряжены». Их улавливают когнитивные структуры и схемы, состоящие из специализированных алгоритмов и грубых образов для

преобразования сигналов в осмысленные конструкции. Поскольку контекст этих схем согласован у всех членов группы, коллективное значение относительно единообразно.

Межгрупповой конфликт можно рассматривать с точки зрения сетевой конструкции. У членов данной группы, как правило, имеются стереотипные образы о принадлежащих к другой группе людях. Сообщения негативного характера о действиях другой группы обычно активируют стереотипы, которые лишь способствуют формированию предвзятой интерпретации ее поведения. Причем такие стереотипы часто весьма устойчивы. Будучи встроенными в окостеневшую схему (или в рамки, в конструкцию), они не позволяют произвести какие-либо модификации предвзятых убеждений и несут на себе признаки того, что мы называем «закрытым умом».

Стереотипы, встроенные в матрицу воинственной идеологии, могут переформатировать образы, относящиеся к противоборствующей группе, в образы Врага. Если эта идеология включает в себя моральный кодекс, основанный на принципе «цель оправдывает средства», могут происходить преследования и убийства «стереотипированных других».

Воображение и групповая истерия

Сила воображения и огромное воздействие ее распространения от человека к человеку наблюдались практически во всех обществах. Способность вызывать в воображении образы того, что невозможно описать словами, даже чего-то сверхъестественного, совершенного какими-то стигматизированными фигурами, практически не ограничена. Когда слухи касаются возбуждающих ум и чувства явлений, они создают яркие образы, созвучные посылаемым этими явлениями сигналам: например, фигуры в мантиях, приносящие в жертву младенца на алтаре. Хотя такой образ, как правило, является чистой фантазией, его распространение в общественной группе и дальнейшая «групповая обработка» повышает к нему доверие, и входящие в группу люди воспринимают его так, как если бы он был реальным.

Даже высокообразованные и умные люди иногда, не требуя малейшего подтверждения, поддавались и следовали зловещим и ужасающим традициям стопроцентно мифологического характера, например ритуальным убийствам младенцев или каннибализму. Не далее как в 1997 году неподтвержденные свидетельства взрослых людей о том, что, будучи детьми, они участвовали в ритуальных жертвоприношениях младенцев, были приняты за факты многими психотерапевтами и евангелистами[131]. В прошлые века простых обвинений в пытках детей или в сговоре с дьяволом было достаточно, чтобы будоражить воображение слушателей и побуждать их пытать, сжигать и вешать предполагаемых злодеев. Доверие к недавним рассказам о ритуальных пытках и убийствах детей основывалось на представлениях верующих о проникновении сатаны в человеческое общество и на их вере в то, что насильники и педофилы в обществе, где доминируют мужчины, способны на самые фантастические поступки.

Чтобы целиком и полностью выдуманная, страшная сказка об ужасах, творимых стигматизированной группой, была принята за факт, часто достаточно ее совместимости с системой внутренних убеждений или идеологией, которой придерживается выслушивающий ее человек. Леденящие души истории о злодеяниях стигматизированных «других» (которых подозревают в этом на основе предубеждений верующих) вызывают в воображении тревожащие и устрашающие образы, принимаемые за чистую монету как твердо установленные факты. Формированию стремления преследовать способствует склонность возбужденного воображения вытеснять разум, особенно когда работа этого воображения инициируется лидером или простыми членами «своей» группы.

Какова бы ни была природа предполагаемого преступления, жажда мести у всей группы зарождается из симпатии к предполагаемым жертвам (например, к невинно убиенным младенцам) и из фрейминга стигматизированных «других» как злодеев. Россказни не основываются на конкретном, зримом доказательстве – только на ментальных образах проступков, часто сознательно и преднамеренно создаваемых. Эти образы выливаются в убежденность по причинам имеющегося у распространителей слухов авторитета и склонности к вере в самое худшее во всем, что касается подозрительной группы. В мыслях воображаемое событие столь же реально, как и то, чему человек был свидетелем. На самом деле, современные легенды о ритуальных

убийствах стимулируют людей «извлечь из глубин памяти» яркие «воспоминания» о событиях своего детства[132].

В отличие от реального наблюдения за имевшим место в действительности событием, выдумки не подлежат рациональному анализу или рассмотрению доказательств их правдивости. Дальнейшее подтверждение их справедливости состоит в том, что другие, «верящие в них», имеют точно такие же взгляды, а возражениями скептиков можно пренебрегать. Образы, порожденные россказнями о возмутительных историях, оказывают такое огромное воздействие не только из-за своей ужасности, но и потому, что заставляют верящих в них почувствовать себя более уязвимыми. В режиме отражения опасности люди представляют себе и для себя наихудшее развитие событий. В самом деле, если члены демонизируемой группы могут измываться над невинными младенцами, тогда нет пределов у зла, которое они в принципе могут сотворить.

Если культурное наследие человека обильно сдобрено представлениями о демонах, злых духах и дьявольской одержимости, его воображение особенно подвержено фантазиям о магических заклинаниях, колдовстве и ритуальных жертвоприношениях. Деструктивная сила человеческого воображения иллюстрируется примерами преследований из истории, в том числе сожжением на костре невинных людей, которых сочли ведьмами, колдунами или чернокнижниками.

Хорошо известный процесс над салемскими ведьмами 1692 года демонстрирует влияние воображения как на самих жертв, так и на их преследователей. В Салеме шаманские выдумки раба из Вест-Индии вызвали волну массовой истерии в среде легко поддававшихся внушению подростков. Наблюдавшиеся у них признаки и симптомы эпилептических припадков, неестественные позы, впадение в состояние транса и другие проявления странного поведения были аналогичны тем, которые легко вызываются гипнозом. Поскольку никаких медицинских объяснений не последовало, сельский врач выразил мнение, что пострадавшие дети были заколдованы[133]. По мере того как истерический страх перед черной магией распространялся по всему сообществу, множество граждан были обвинены в колдовстве. В результате 19 человек признали ведьмами и повесили, а более 150 заключили в тюрьму.

Поскольку представления о дьяволе и ведьмах и вера в их существование были присущи салемскому сообществу, обвинения в приверженности дьяволу укладывались в существовавшую ранее религиозную идеологию. Интересно отметить, что в том регионе происходили значительные расовые, политические и экономические перемены, и это сделало жителей более восприимчивыми к объяснению бедствий действием сверхъестественных сил. Исторически сложилось так, что времена общественной нестабильности и волнений заставляли людей верить в заговоры и связанные с этим образы. Эпидемии сожжений ведьм случались в периоды социальных потрясений в Средние века. Известны оценки, согласно которым всего около 500 000 невинных людей были обвинены в колдовстве и сожжены на кострах Европы между XV и XVII столетиями[134].

Мифы, клевета, ложные обвинения в кровавых ритуалах – хорошая иллюстрация того, какую роль играли разные иллюзии в человеческой истории. Обвинения в том, что дети римских граждан похищались для последующих ритуальных жертвоприношений, нередко выдвигались против первых христиан на заре нашей эры. Воображаемые

жертвоприношения служили символами абсолютного зла, воплощенного в христианстве. Эта история была извлечена на свет божий в Средние века, но уже в форме обвинения евреев, якобы похищавших христианских детей. И к направленному против евреев мифу о «кровавом навете» обращаются вплоть до настоящего времени. Угрозами устоявшимся религиям со стороны конкурирующих религиозных групп вызывались преследования предполагаемых еретиков. На протяжении всей истории человечества появлявшиеся новомодные религиозные группы (секты) обвинялись в союзе с дьяволом[135]. Вымыслы о предаваемых проклятиям группах, члены которых участвуют в отвратительных ритуалах, таких как принесение в жертву детей, являются выражением веры в вечную войну зла против добра. Даже не верящие в существование дьявола люди могут наслаждаться переживанием очищающего душу чувства при разоблачении и осуждении «других», стигматизируемых за предположительное участие в отвратительной деятельности.

В периоды социальных изменений и экономической турбулентности люди в большей степени подвержены принятию параноидальных взглядов, если им их транслирует кто-то, обладающий авторитетом или властью[136]. Осуждение больших групп людей как ведьм и колдунов на протяжении всей истории давало угнетенному населению удобное объяснение обнищания, эпидемий и голода. Церковь и государство сотрудничали в деле поддержания в народе мании, страха перед колдовством и их увековечивании, чтобы снять с себя вину за несчастья, сохранить высокий статус и власть[137]. Врагами народа, таким образом, делались не принцы и папство, а ведьмы. Фрейминг в отношении определенных групп людей, отнесение их к каким-либо категориям является выражением универсальной тенденции навешивать на «других» ярлыки стереотипов.

Стереотипы и предубеждения

Считается, что Уолтер Липпманн – известный политический обозреватель – был первым, кто в 1922 году придал ставшее популярным значение слову «*стереотип*»[138]. По Липпманну, мы создаем стереотипы – упрощения, чтобы «помогать» нашему сознанию воспринимать людей в определенных направлениях и помогать нам интерпретировать их поведение.

Психолог Гордон Олпорт в 1954 году предположил, что классификация людей по различным категориям несет адаптивную функцию: «Мозг человека мыслит, думает категориями… Будучи сформированными, категории являются основой нормальной предвзятости. Мы не можем избежать этого. От этого зависит наша упорядоченная жизнь». Олпорт указал на необходимость снизить степени той невообразимой сложности, которая присуща нашей жизни, до уровней, когда ею становится возможно управлять. Распределяя людей по категориям, мы помогаем себе адаптироваться к жизни «быстро, плавно и последовательно»[139]. Выделение некоторых категорий, безусловно, оправданно и несет свой смысл. Вполне вероятно (но совершенно необязательно), что у среднестатистического жителя Средиземноморья более темные волосы и кожа, чем у среднестатистического скандинава. Но многие другие характеристики, приписываемые какой-то группе людей как ее атрибуты, совершенно неуместны: например, утверждения о том, что шотландцы скупы или азиаты всегда хитрят и лукавят. Стереотипы стирают уникальные черты и характеристики отдельных людей из «чужой» группы. Как только определяются ее границы по признакам религии, расы, веры, все члены этой группы воспринимаются как почти равнозначные, «взаимозаменяемые». В частности, создаются единые образы всех людей из конкурирующих классов, политических, экономических организаций или этнических групп (политические левые против правых, рабочие против управленцев). Подобное разделение на «своих» и «чужих» создает матрицу предвзятого мышления и предубеждений[140].

Тенденция «мыслить категориями» – прототип предубежденности – стала объектом многих серьезных исследований социальных психологов. Упрощение путем категоризации легко приводит к чрезмерному упрощению, а следовательно – к искажениям. Так как группы предвзято воспринимают и самих себя, и всех других, относящиеся к ним люди, вероятно, будут приписывать членам собственной группы лучшие мотивы и характер , чем членам чужой . Когда что-то пойдет не так , бóльшая вина будет приписываться «чужому», нежели «своему»[141].

Предубежденность наблюдалась, даже когда индивидуумы произвольным образом распределялись по группам. Эксперименты демонстрируют, что люди, объединенные в искусственно созданную группу, оценивают своих «одногруппников» как более дружелюбных и отзывчивых, а их личностные и внешние черты – как более желаемые, чем у тех, кто также произвольно был отнесен в любую другую группу[142]. Подобное воспринимаемое на уровне ощущений превосходство «своих» напоминает отношения между подростками в летних лагерях, отнесенными к конкурирующим командам в традиционных «цветных войнах»[143]. Происходит сближение членов произвольно составленной группы друг с другом и их одновременное отдаление от членов другой

группы; все они склонны переоценивать сходства между «своими» и отличия от «чужих». Чем острее конкуренция между группами, тем сильнее подчеркиваются сходства и различия.

В одном из экспериментов, проведенных в таком летнем лагере, парней разделили на две команды, которые должны были соревноваться между собой. В каждой группе у ребят выработался антагонизм по отношению к членам «чужой» команды. В результате порожденная этим разделением вражда вылилась в порчу личных вещей «чужих» и в иные деструктивные поведенческие проявления[144].

Даже слова, используемые для обозначения принадлежности к разным группам, в частности, «*мы*» и «*они*», могут исказить восприятие друг друга. Простое использование личного местоимения «*мы*» («наши») в отношении произвольно сформированной группы побуждает «наших» давать более благосклонные оценки для «своих», чем для тех, кого называют «*они*»[145]. Стремление повысить собственную самооценку может побудить человека более позитивно относиться к своей группе. Люди склонны искать то, что отличает их от «чужих» и одновременно выставляет собственную группу в благоприятном, а «чужих» – в неблагоприятном свете. И они же сводят к минимуму различия, которые выгодно отличают «чужих». Жизненный опыт, приобретаемый благодаря членству в группе, также влияет на то, что люди думают и чувствуют применительно к себе. Генри Тайфель показал, что у людей повышается личная самооценка вслед за успехом своей группы[146]. Более того, индивидуумы, чья самооценка снизилась из-за ее неудачи, демонстрируют рост предубежденности[147].

Важно понимать, что люди могут предвзято относиться к разным расам или этническим группам, сами не осознавая этого[148]. Например, большинство участников экспериментов, просматривавших изображение человека другой расы, впоследствии выказывали более быструю реакцию на неприятные слова и с некоторым запаздыванием реагировали на приятные. А обратное справедливо, если они видели фотографию кого-то из своей расы[149]. Минимальное время реакции указывает на то, что человек настроен давать свои оценки автоматически. Предубежденность явно негативного свойства по отношению к другой расе способствует автоматическому навешиванию негативных ярлыков, а положительная предубежденность к собственной расе способствует созданию положительных стереотипов.

Чрезвычайно деструктивное поведение некоторых людей, будь то участие в беспорядках после инцидента на расовой почве или убийство невинных сельских жителей в ходе гражданской войны, может быть связано с убеждениями и мыслительными процессами этих людей. Они – в случае конфликтов с другими группами – демонстрируют такие же свои представления и заблуждения, верные и ошибочные интерпретации, как и в драматическом межличностном конфликте с другим индивидуумом. Скорее всего, они будут связывать причину трений или иного столкновения с неустранимыми дефектами характера членов противостоящей группы, а не с возникшими обстоятельствами или складывающейся ситуацией[150].

В межгрупповых конфликтах перекрестные взаимодействия внутри каждой из враждующих групп многократно интенсифицируются. Укрепляется решимость членов групп, находятся новые «подтверждения» верности своих предвзятых и вообще-то ошибочных представлений. В результате возникает ощущение, что «имеется лицензия»

на действия, которые вытекают из рождающихся деструктивных импульсов. Враждебность по отношению к «чужой» группе объединяет предубеждения, обслуживающие групповые интересы, с личными, как правило, эгоцентрическими предубеждениями каждого такого индивидуума.

В борьбе за власть с социальными или этническими противниками люди формируют у себя такие же негативные атрибуции, делают чрезмерные и потому ошибочные обобщения, как и в случаях столкновений с родителями, братьями, сестрами или супругами. Они загоняют противостоящую группу в рамки таких же отрицательных оценок глобального характера, как и те, которые используются в «горячих конфликтах» и с личными врагами[151]. В своем сознании они затушевывают различия между отдельными индивидуумами, входящими в «чужую» группу, буквально впихивают каждого в одни и те же стереотипные рамки непривлекательности и зловредности, рассматривают их в качестве психологических и моральных (или аморальных) клонов друг друга. По мере роста враждебности они становятся все более неспособными видеть у «чужаков» человеческие качества.

Делаемые «на автомате» негативные оценки могут распространяться не только на «чужаков», но и на «других», то есть тех, кто не принадлежит к «своей» группе, даже если эти «другие» не являются членами противостоящей («чужой») группы – просто потому, что они «не свои»[152]. Во многих случаях исключение (в сознании) из числа «своих» основывается на преднамеренно заниженной оценке всех «не своих»: они «не свои» только потому, что имеют неприемлемые убеждения и разделяют неприемлемые ценности, что в них нет или мало требуемой «добродетели» или «чистоты», либо просто у них «несносный» характер[153].

Тенденция делить всех людей на категории «приятных» и «неприятных» наблюдается во всех культурах: мы и они, друзья и враги, добрый и злой, честный или нечестный[154]. Некоторые исследователи считают, что дуалистическое мышление является выражением базового принципа функционирования мыслительного аппарата[155]. Вероятно, в стрессовых ситуациях людей захватывает первобытный дихотомический тип мышления. И конечно, это подтверждается клиническими наблюдениями. Пациенты, охваченные депрессией, тревожностью или паранойей, все свои переживания рассматривают с позиций отнесения их к противоположным понятиям: я чего-то стою или являюсь никчемным (депрессия); безопасная или угрожающая ситуация (тревожность); добрые или злонамеренные другие (паранойя).

Прилагательные или существительные, описывающие личностные характеристики либо черты, почти всегда носят оценочный характер, возвышают или уничижают, показывают желательность или нежелательность чего-то. Будучи применены к отдельным индивидуумам или членам групп, эти характеристики отражают уважение (благородный, динамичный, блестящий) или пренебрежение (бесчестный, манипулятивный, коварный). Те же инвективы, которые используют супруги в накаленном конфликте, могут использовать и члены одной группы по отношению к антагонистической группе (вероломные, манипулятивные, враждебные, опасные). Как только кто-то стигматизирует другого человека или общественную группу, навешивая характерный ярлык, он объясняет любое «нежелательное» поведение других, исходя из этой черты. Поэтому любой «чужой», который, как кажется, противостоит интересами своей группы, рассматривается

как мотивируемый своими врожденными порочными импульсами, тем, что он «изначально плохой».

Сам факт объединения разнообразных характеристик «чужой» группы в некий однородный образ ставит на всех ее членов одно и то же уничижительное клеймо (низший, агрессивный, аморальный) и искажает восприятие каждого отдельно взятого «чужого» индивидуума, интерпретацию его действий . Подобное сведе́ние всего к нескольким произвольным и неблагоприятным характеристикам неизбежно стирает любые положительные качества. Чем более резкими являются используемые негативные, уничижительные прилагательные, тем менее человечным выглядит «чужак» и тем на него легче безнаказанно напасть.

Замкнутый ум

Полное понимание природы предвзятости требует выяснения не только того, *что* думают предубежденные люди, но и того, *как* они мыслят. Ключ к этому можно найти в исследованиях нетерпимости, особенно замкнутого ума. Как описывал Милтон Рокич, те, кто при тестировании на этнические предрассудки показывал высокую предрасположенность к ним, придерживаются жестких линий поведения при решении проблем, выказывают очень конкретное мышление и крайне ограниченны в понимании своих жизненно важных интересов. Они также склонны делать поспешные суждения, с неприязнью относиться к неоднозначным ситуациям и вспоминать важные события, искажая их. Важнейшее значение имеет их активное сопротивление любым изменениям убеждений. Рокич указывает, что «принятие тех, кто согласен (догматичное принятие), является таким же проявлением нетерпимости, как и неприятие тех, кто не согласен (догматичное неприятие)». Некритическое принятие взгляда группы на что-то ей противостоящее формирует основу для возникновения предвзятости. И наоборот, терпимость – принятие других людей безотносительно того, соглашаются они с нами или нет[156].

Замкнутый ум непроницаем для информации, которая противоречит непоколебимым убеждениям, заключенным в его жесткие рамки. Как указывал Рокич, на ограничение разума влияет ряд обстоятельств: ощущения беспомощности и несчастья, одинокая жизнь в заброшенном месте, неуверенность в будущем; поиск того, кто решит все проблемы. Эти открытия предполагают, что степень жесткости человеческого мышления может частично являться функцией стресса, испытываемого людьми.

Внешнее давление, усиливающее стремление получить одобрение группы или авторитетных фигур, как правило, приводит к окостенению убеждений ограниченного человека и ведет к тому, что он отвергает всех, кто имеет другие убеждения. В частности, внешние угрозы делают мышление более жестким и категоричным; для индивидуума даже становится менее вероятным высказывать свои суждения, независимо от того, чего в данных обстоятельствах ждет от него группа или властная инстанция[157]. Напротив, непредвзятость человека характеризуется способностью оценивать информацию такой, какой она есть, независимо от принадлежности к какой-либо группе и убеждений.

Существует связь между жесткостью мышления, идеологией и предвзятостью. Например, индивидуум, для которого очень важны религиозные догмы, выказывает тенденцию к «сакрализации» различий между верующими и неверующими, пренебрежению всеми теми, кто не вписывается в его «освященный» мир. На основе бесед с протестантскими фундаменталистами в Нью-Йорке Чарльз Штозиер заключил, что «абсолютизм» крайних приверженцев (религии) предрасполагает их к нетерпимости[158]. Другие исследования показали существование корреляции между фанатичной религиозной верой и предвзятостью. Интересное исследование, проведенное в Германии, показало, что и тип личности, и экономическое положение влияют на мышление участников экспериментов; ученые обнаружили, что низкий порог гнева и маргинальный экономический статус коррелируют с предвзятым отношением[159].

Под давлением группы или авторитетного лидера, направленным на то, чтобы индивидуум принял преобладающие взгляды и ценности, он может скатиться к «жесткому» типу мышления. Термин «групповое мышление» ввел Ирвинг Дженис по аналогии со словами новояза[160] из футуристического романа-антиутопии «1984» Джорджа Оруэлла. По мнению Джениса, групповое мышление является продуктом «ослабления эффективности умственной деятельности, проверки надежности и моральности суждений в результате внутригруппового давления».

Наблюдая за выработкой политических решений во время войны во Вьетнаме, Дженис пришел к выводу, что высокая степень дружелюбия и корпоративного духа у входивших в группу формировавших политику людей в сочетании с серьезностью военной угрозы препятствуют независимому критическому мышлению. Хотя Дженис и некоторые последовавшие за ним авторы, например Кларк Макколи, применяли термин «групповое мышление» к тем, кто принимает решения[161], он также применим к более-менее единообразному мышлению внутри любой сплоченной группы, вовлеченной в конфликт с другими группами. Групповое мышление может выливаться в иррациональные и бесчеловечные действия относительно противостоящих индивидуумов и групп, основанные на подразумеваемых само собой разумеющимися допущениях типа: мы – хорошая группа, поэтому любые вероломные действия, которые мы совершаем, полностью оправданны. Более того, любой, кто не желает идти с нами и принимать наше восприятие истины, является подрывным элементом или даже предателем.

В дополнение к присущей групповому мышлению ограниченности, оно включает в себя такие шаблонные представления, как иллюзия неуязвимости, коллективные рациональные объяснения и оправдания деструктивных действий, стереотипы о «чужаках». У группы часто появляются самоназначенные борцы за «чистоту идеи», чья роль заключается в блокировке распространения среди членов группы любой внешней информации, которая может размывать убежденность в правильности ее догматов и решений. Появление подобных борцов-охранителей говорит о том, что в некоторых случаях решения, принимаемые группой или от ее имени, могут оказываться не полностью разделяемыми некоторыми «своими», на кого нужно оказывать соответствующее давление, чтобы добиться подчинения.

Дженис указывает на различные потери, связанные с подобными процессами в группе. Принимаемые решения могут оказаться неправильными, поскольку рассматривается неполный набор альтернативных вариантов действий. Кроме того, группа может быть не способна оценивать риски, связанные с выбранным планом, и пересматривать планы после неудач. Групповое мышление также препятствует получению информации из всех возможных каналов и приводит к предвзятым суждениям об уже полученных сведениях. Макколи указывает на то, что, несмотря на все очевидные опасности, связанные с групповым мышлением, иногда оно может быть эффективным для решения проблем. Когда доступная информация достаточно обширна и обстоятельства предельно ясны, групповое мышление оказывается успешным[162].

Рассматривая феномены группового мышления, предвзятости и умственной ограниченности, мы можем видеть, как предубеждения и враждебность не только способствуют нанесению вреда группе, на которую направлены, но могут искажать и делать неверными суждения и выводы, рождающиеся в сознании у членов группы-

агрессора. Эти характеристики обеспечивают матрицу для еще более злонамеренных групповых установок, отношения и поведения, направленных на стигматизированных «Других», таких как откровенная ненависть, и для насилия по отношению к ним. Такие же психологические процессы очевидны, когда Враг – не стигматизируемая группа, а правительство. В этом случае политические лидеры, чиновники, бюрократы рассматриваются в качестве Врага, а их действия являются объектами искаженных интерпретаций. Идеология, лежащая в основе такого предвзятого мышления, неизбежно ведет к стратегиям насильственных действий, поскольку они кажутся единственным средством одержать победу над могущественным и деспотическим правительством[163].

Групповая ненависть и терроризм

Девятнадцатого апреля 1995 года Тимоти Маквей и Терри Николс организовали взрыв в административном здании имени Альфреда Марра в Оклахома-Сити. В результате были убиты 167 человек, среди них 19 детей. Маквея признали виновным в этом преступлении и 15 августа 1997 года приговорили к высшей мере через введение смертельной инъекции. Терри Николс признал свою вину, согласился на сделку с правосудием и получил пожизненный срок за участие в заговоре – несмотря на то что был оправдан по обвинениям в непосредственном участии во взрыве бомбы и убийстве. Террористический акт в Оклахома-Сити может служить ярким примером деструктивных, пропитанных стремлением к насилию действий террористов как правого, так и левого толка, и особенно того, к чему приводит антиправительственная истерия, распространенная в некоторых слоях общества.

В насильственных антиправительственных актах правых и левых экстремистских групп прослеживается слияние нескольких межличностных и психологических процессов: зараженность крайними идеями антагонистического свойства, стереотипами, фрейминг несогласных и противостоящих как Врагов, освобождение себя от каких-либо ограничений и запретов в отношении убийств. В самом деле, вытеснение традиционных представлений о ценности человеческой жизни неким более высоким, священным делом и предназначением, которые санкционируют террористические методы, снимает психологический барьер для совершения насильственных действий, включая убийство.

Социально-политическая идеология доморощенных экстремистских групп в Соединенных Штатах и во всех других странах мира основана на чувстве сильного отвращения к правительству и другим группам, которые, по их мнению, противостоят основным правам и подрывают их. Неважно, вытекает такая идеология из крайне правых или левых взглядов, в глазах ее носителей правительство выглядит монолитной организацией, чья основная цель – постоянно нарушать их базовые права. Для экстремистов обоих толков любое правительство является коррумпированным и заговорщическим инструментом принуждения.

Американские крайние правые – скинхеды и движение ополчения – рассматривают правительство как инструмент идеологического продвижения интересов многочисленных этнических групп и международных финансовых элит. Они представляют себе международные организации, такие как ООН, сборищами заговорщиков, стремящихся установить новый мировой порядок. Крайне левые группы 1970-х – 1980-х годов – «Синоптики»[164] или «Черные пантеры» в США, Фракция Красной армии в Германии, Красные бригады в Италии – воспринимали правительства как марионеток большого бизнеса и военно-промышленного комплекса. Еще одна группа, исповедавшая и практиковавшая террористические методы – японская секта «Аум Синрикё», – восставала против «нечистого мира» и предвидела «полное и окончательное искупление» в смерти и возрождении мира.

Коллективные образы самих себя у экстремистских групп на обоих концах политического спектра тоже имеют много общего. Они все рассматривают себя как приверженцев борьбы за благородное дело носителей истины. Они, их ставленники и им

сочувствующие считаются жертвами властных структур, включая правительства, средства массовой информации и крупный бизнес.

Так называемый The Order, подпольная ветвь организации Aryan Nations[165], берет корни своего названия в книге «Дневники Тернера» (The Turner Diaries), которая подвигла Тимоти Маквея и Терри Николса совершить взрыв в Оклахома-Сити. В книге, написанной в 1978 году лидером одной из неонацистских группировок Уильямом Пирсом, описывается план действий, который был фактически воспроизведен в процессе подготовки и осуществления подрыва федерального здания в Оклахома-Сити. Миссией организации являлось ведение войны с целью свергнуть американское правительство, убить евреев и представителей других национальных меньшинств, превратить Америку в фашистское общество «только для белых». Партизанская тактика войны, предполагавшая ограбления, взрывы и террористические акты, была направлена на разжигание революции.

Идеология крайне правых группировок в Соединенных Штатах по своей сути реакционна и направлена на то, чтобы правительство вернулось к принципам основателей американской Конституции: свобода, право, независимость и патриотизм. Ее приверженцы утверждали, что пропитаны духом американских революционеров, которые боролись за свободу и гражданские права. Одна из этих группировок взяла имя «Минитмены», напомнив о тех, кто бросил вызов британским войскам в сражении при Банкер-Хилл во время Войны за независимость США. Многим группам боевиков доктрина расовой чистоты дает мандат на избавление от «чужеродных» элементов в населении страны (чернокожих, евреев, испаноязычных и индейцев), которые пятнают образ чистой белой и христианской Америки[166].

Психология боевиков

Военизированные формирования боевиков-«ополченцев» в США разбросаны по разным штатам, в первую очередь на Западе, и слабо связаны друг с другом. Они обмениваются информацией через интернет и ведут пропаганду на радио, в брошюрах и книгах. Люди, вовлеченные в эти военизированные организации, имеют особую персональную чувствительность к попыткам контролировать себя со стороны, а в жизни ориентированы на «стиль мачо». Их коллективная чувствительность, грубый индивидуализм и ультрапатриотизм выражаются в отрицании ограничений и предписаний, стремлении вернуться к тому, что – как они полагают – было идеалами отцов-основателей. Предполагаемое нарушение их коллективных принципов правительством или нежелательными элементами общества воспринимается ими как вред, травма и оскорбление, наносимые каждому из них лично.

Менталитет боевиков-«ополченцев» носит тот же характер, что у солдата на передовой или переселенца на Диком Западе, перед которым лежат неосвоенные территории. Они предпочитают жить относительно малочисленными сообществами. Выше всего ценят независимость и мобильность, свободу жить так, как привыкли за много лет – без какого-либо вмешательства официальных инстанций. Они не признают никакой власти выше той, которой обладает уездный шериф, следящий за соблюдением порядка и местных законов. В глазах этих людей правительство и все его учреждения одержимы стремлением разрушить их образ жизни: обложить налогами, законодательно ограничить

право владеть оружием, навязать многоступенчатую бюрократию и многочисленных судебных исполнителей. Они с негодованием относятся к тому, что их налоги идут на поддержку «привилегированных меньшинств» чужих рас и национальностей. Все эти ограничения государства и закона, вторжение правоохранительных органов в привычную повседневную жизнь вызывают своего рода клаустрофобную реакцию: они ощущают постоянную угрозу и что «кругом враги». Их страх оказаться под контролем «чужих», а значит, лишиться «чистого» образа жизни, выходит за национальные границы, что является свидетельством чувствительности к возможности появления многонационального или даже глобального правительства.

Боевики-«ополченцы» пытаются реализовать свою общественно-политическую программу, в первую очередь через организацию военизированных формирований и накопление арсеналов оружия для самозащиты. При столкновениях с представителями властей, а потом и с вооруженными исполнителями судебных предписаний, с агентами правоохранительных органов, имеющими на руках ордера на арест за формальные нарушения законов или на конфискацию оружия со складов, они полны решимости отстаивать свои позиции всеми имеющимися в их распоряжении средствами.

Эти люди провозглашают конституционное положение о создании ополчения милиционного типа и право на ношение оружия символами своей свободы и независимости. Проводят военизированные учения, организуют самостоятельные вооруженные группы, накапливают запасы оружия, чтобы защитить свои права и противостоять «нелегитимным» правительственным поползновениям.

Рэнди Уивер, который в 1991 году участвовал в повлекшей человеческие жертвы перестрелке с федеральными агентами, – типичный носитель личной философии всех этих людей. Он, как и многие крайне правые, выше всего ценил неосвоенные природные территории вдали от удушающей атмосферы больших городов и декадентского Восточного побережья. Спасаясь от угрозы, исходившей от институтов государства, он поселился в практически недоступной хижине в отдаленном районе северного Айдахо, вступив таким образом в свой последний бой против «незаконных» властей.

Несколько событий из недавней американской истории послужили катализаторами распространения враждебного отношения к правительству. Эти события имели огромное символическое значение для боевиков-«ополченцев», которое можно сравнить с «Бостонской резней», уничтожением гарнизона Аламо[167] и потоплением линкора «Мэн» в порту Гаваны. Имевшая место в 1991 году попытка федеральных агентов арестовать Рэнди Уивера в Руби-Ридж привела к инциденту с применением огнестрельного оружия, в результате чего погибли его беременная жена и сын, и выкристаллизовала имидж правительства как безжалостного, несущего разрушения монстра. Когнитивные ошибки, допущенные федеральными агентами, привели к этим жертвам. Последний из катализаторов – катастрофа в Уэйко, штат Техас, 28 февраля 1993 года – взбесила крайне правых. Самопровозглашенный мессия Дэвид Кореш и 79 его последователей из религиозной секты «Ветвь Давидова», включая 18 детей, погибли в пожаре, вспыхнувшем при попытке федеральных агентов захватить ранчо, принадлежавшее секте. Эти события запечатлелись в памяти боевиков, вызвали в них только ярость, сплочение и желание мстить. Несмотря на то что в ходе обоих столкновений было убито несколько

федеральных агентов, сигнал, посланный боевикам, ясен: правительство полно решимости уничтожить любое сопротивление его незаконной деятельности[168].

Пятидесятиоднодневное противостояние в логове «Давидовой ветви» в Уэйко было вторым из трех событий, которые привели к активизации роста групп боевиков по всей Америке. Эта секта отпочковалась от Церкви адвентистов седьмого дня и действовала в Техасе с 1935 года. В ней долго проповедовался скорый конец света. Глава секты – Дэвид Кореш – считал себя носителем особой вести, проистекавшей из необычных религиозных верований. Он сосредоточился на расшифровке загадочных апокалиптических эпизодов (таких как Семь Печатей из Книги Откровений Иоанна Богослова). Он уверовал в то, что вот-вот произойдет некий катаклизм, война между добром и злом космического масштаба. Силы зла, сосредоточенные в правительстве Соединенных Штатов, будут участвовать в Армагеддоне. Исключительно слабое понимание образа мыслей сектантов федеральными агентами, которые сочли данную ситуацию простым захватом заложников, не разглядев страстный религиозный пыл, лишь подтвердило в глазах сектантов параноидальные установки, которые им проповедовались в рамках культа, и способствовало итоговой катастрофе.

Третьим событием, поднявшим антиправительственный накал на новую высоту, стало принятие Закона Брэди о контроле огнестрельного оружия (Brady gun control bill). Этот билль был широко истолкован правыми группами как попытка лишить права на ношение оружия, которое могло бы защитить их от посягательств со стороны монструозного правительства. Он еще раз продемонстрировал им, что правительство пытается вмешаться в базовые права.

Маквей и Николс находились под влиянием страстных антиправительственных чувств и воззрений. Тот факт, что взрыв в Оклахома-Сити был запланирован на день второй годовщины катастрофы в Уэйко, указывает на сильный символический смысл реакции на то, что этим двоим казалось действиями правительства, вышедшего из-под контроля. Из заявления Маквея стало ясно, что он рассматривал свою «драматическую» контратаку как необходимость – с целью наказать правительство даже ценой жизни невинных людей.

Левацкий терроризм

Террор со стороны крайне левых в Соединенных Штатах возник в результате сильной радикализации групп студенческой молодежи во время войны во Вьетнаме. Партию «Черных пантер» создали Хьюи Ньютон и Бобби Сил в 1966 году в Калифорнии. Ее политическая философия была вдохновлена примерами множества радикальных героев-революционеров: Че Гевары, Малкольма Икс, Хо Ши Мина и Мао Цзэдуна. Поначалу группа делала упор на культурный национализм, но после того как один из ее членов был убит в 1971 году при попытке бегства из тюрьмы, перешла на террористические позиции. «Черные пантеры» отметились несколькими перестрелками с полицией и взрывами бомб. Одновременно Симбионистская армия освобождения, сформированная в Беркли, совершила ряд ограблений банков и несколько убийств. Она приобрела широкую известность после похищения Пэтти Херст[169] и ее последующего присоединения к «городским партизанам».

Экстремистское крыло движения «Студенты за демократическое общество» – так называемые «Синоптики» – ушли в подполье в конце 1969 года. Они рисовали образ корпоративной Америки и мира большого бизнеса как «невероятно жестокой и бесчеловечной системы, будь то в своей стране или за границей». Их идеология включала представления о том, что современное общество создало новый пролетариат из представителей среднего класса и высококвалифицированных рабочих, которые предположительно угнетались в условиях современного общества. Эти социальные условия также способствовали обделению благами различных меньшинств[170].

По контрасту с реакционной идеологией крайне правых, новые левые имели утопические и революционные взгляды на будущее, в основе которых лежали преданность делу освобождения угнетенных слоев общества и эксплуатируемых народов стран Третьего мира. По мере того как радикализация усиливалась, отдельные члены всех этих группировок стали отождествлять свои личные интересы с групповыми вплоть до полного слияния, а на стадии обращения к террористическим методам групповая идентичность достигла пика[171].

Параноидальный взгляд

В своем всеобъемлющем трактате об экстремистских группах в США Дуглас Хофштедтер использовал термин «параноидальный стиль» для характеристики образа мыслей и поведения, присущих этим группам[172]. Однако словосочетания «параноидальный взгляд» или «параноидальная точка зрения», кажется, в более полной мере отражают то, как они воспринимают мир. Развитие такого взгляда кажется почти неизбежным у группы, где господствует свой коллективный имидж, характеризующийся представлением о собственной уязвимости перед лицом навязчиво стремящегося контролировать все и вся правительства. Параноидальный взгляд на мир ведет к ожиданию злонамеренного поведения других людей и интерпретациям любого поведения как зловредного, далеко выходя за рамки существующих объективных свидетельств. Он заставляет придавать скрытые злобные смыслы и мотивы относительно невинным действиям и событиям. Из-за

превалировавшего среди них параноидального взгляда на окружающий мир боевики-«ополченцы», например, постоянно подозревали того, кого считали своим врагом, в использовании секретных методов для достижения собственных злонамеренных целей. В их случае это выливалось в убеждение, что правительство Соединенных Штатов вовлечено в заговор с целью подчинить страну некоему «мировому правительству».

Боевики-«ополченцы» распространили домыслы о том, что надписи на дорожных знаках на федеральных трассах на самом деле являются секретными кодами, которые придумало правительство, чтобы указывать бронетехнике ООН правильные направления, когда она начнет захватывать Соединенные Штаты. Фотографии русских танков в Мичигане расценивались как знаки российского военного присутствия в стране, а виды барражирующих в высоком небе вертолетов приводили «ополченцев» к выводу, что правительство отслеживает их передвижения[173].

Сознательные ложные интерпретации и откровенное вранье на телевизионных ток-шоу, в интернете и видеороликах только облегчали формирование и закрепление параноидального взгляда на окружение. Одна из получивших широкое распространение видеозаписей содержала доне́льзя искаженную версию катастрофических событий в техасском Уэйко. Она была намеренно отредактирована таким образом, чтобы создавалось впечатление, будто именно федеральные агенты подожгли жилой комплекс сектантов. Неотредактированная версия однозначно показывает, что смертоносный пожар начался внутри комплекса.

Видеоклипы, посты в интернете и специфическая литература способствовали утверждению внутри экстремистских групп убеждений о постоянном преследовании и связанных с этим опасений. Среди разных «разоблачений», распространяемых через эти каналы, были сообщения о том, что правительство планирует отправить несогласных в 43 концентрационных лагеря; что полицейские из Гонконга и гуркхи[174] тренируются в пустынных местностях Монтаны с целью отработки методов отъема у американцев оружия; что правительство планирует передать Северные каскадные горы в штате Вашингтон Организации Объединенных Наций и ЦРУ; и что международная группа заговорщиков, которая хочет захватить мир, меняет погоду и климат в мире. Все эти россказни были предположительно направлены на разоблачение глобального заговора с целью создания нового мирового порядка[175]. То, что правительство относилось к их идеалам резко негативно, заставило боевиков-«ополченцев» почувствовать себя уязвленными и, как следствие, испытать гнев и ярость из-за угрозы, нависшей над их ценностями. Поскольку возможности боевиков несравнимы с военной или полицейской мощью правительства, они обратились к тактике активного сопротивления и актам саботажа, которые, по их мнению, привлекут больше сочувствующих.

Хотя есть явные различия между боевиками экстремистских групп и людьми, которые просто психически неуравновешенны, полезно изучить сходство во внутренних убеждениях и мышлении тех и других. Сравнение группового мышления воинствующего типа и параноидального бреда полезно для понимания природы человеческого сознания и рассудка, который имеет тенденцию к изобретению фантастических объяснений для внушающих тревогу и беспокойство обстоятельств.

Как и в случае с параноидальным бредом, параноидальный взгляд на окружающий мир сосредоточивается на образе Врага и исходящих от него «заговорах». Эскалация

конфликта с «преследователем» обостряет параноидальные взгляды. Подобно тому как агрессивный параноик – клинический пациент набрасывается на своих предполагаемых преследователей, боевики-«ополченцы», считающие себя угнетаемыми деспотическими правительственными инстанциями, будут мстить предполагаемым врагам, например путем взрыва в 1995 году федерального здания в Оклахома-Сити. И параноидные пациенты, и члены экстремистских группировок уверены в своей избранности для осуществления грандиозных свершений, а также в том, что их из-за этого преследуют: «Мы можем сбросить тираническое правительство» или «Мы можем спасти мир». Предполагаемый Враг использует тайные или скрытые силы и возможности, чтобы угрожать их безопасности и целям. В обоих случаях предполагается, что противник совершает свои зловещие действия с исключительным коварством; у него нет ограничивающего в средствах морального кодекса или стандарта поведения. Члены группировки не только видят себя правыми, но и ощущают, что на них возложена мессианская задача: восстановить чистоту нации и спасти свой род от гегемонии Врага.

И бредовая (клиническая), и параноидальная точки зрения имеют признаки замкнутого ума. Убеждения и верования и тех, и других надежно защищены от проникновения любых доказательств того, что противоречит либо мифологии (в случае группы), либо бреда (клинический пациент). На самом деле, так как они уверены, что Враг использует все имеющиеся в его распоряжении средства обмана, любой аргумент, противоречащий их убеждениям, интерпретируется как происки Врага и еще одно доказательство его коварства. Поэтому группа использует контрстратегии скрытной подрывной деятельности, чтобы противодействовать и замаскированным, и открытым манипуляциям Врага.

И для членов экстремистских группировок, и для параноидных пациентов справедливо утверждение, что внешнее проявление ими ненависти и враждебности скрывает основную проблему – их чувство уязвимости. Поскольку идеология этих групп предполагает взгляд на правительство как на злонамеренную структуру и включает в себя цель его реформирования или свержения, они склонны сопротивляться посягательствам со стороны правительства. По мере того как государственные учреждения принуждают их соответствовать ожиданиям гражданского общества, они чувствуют себя все более уязвимыми и вынужденными «контратаковать».

Чтобы не поддаться соблазну заклеймить членов боевой вооруженной группировки психически больными, важно подчеркнуть, чем боевики-«ополченцы» отличаются от охваченных бредом клинических пациентов. В первую очередь, боевики ограничивают свои конспирологические убеждения относительно узкой областью – отношениями с правительством и внутри своей группы. У них складываются нормальные отношения в семье и с друзьями, они могут вести обычный бизнес и выглядят совершенно нормальными, например, свидетельствуя в суде. По контрасту параноидальный пациент демонстрирует отклонения в нормальном мышлении при отношениях с другими людьми, а также может постоянно находиться в возбужденном состоянии. В отличие от случая с групповым мышлением, он не нуждается в получении подтверждения своих убеждений от других людей, а если убеждения «нормализуются» в процессе медикаментозного лечения, это свидетельствует о его психическом расстройстве.

Правила культуры: южный кодекс чести

Многие люди имеют свой набор «чувствительных точек» и уязвимостей, который частично базируется на их личном жизненном опыте или на информации, полученной от других индивидуумов. Важность ощущения уважительного к себе отношения подтверждается конкретными правилами, включенными в кодексы предписанного поведения в разных культурах и субкультурах. Достижение объективности в отношении оценки собственной точки зрения и связанного с этим восприятия поведения как вредного намного сложнее, когда правила, определяющие трансгрессию и допустимые реакции на нее, встроены в собственную культуру. Общепринятые правила в культурах и субкультурах диктуют соответствующие правила поведения и понимание того, что есть трансгрессия и каковы средства правовой защиты от нее. Примерами таких диктуемых культурой правил являются кодексы чести, распространенные на юге Соединенных Штатов и в странах Средиземноморья, а также уличные кодексы в американских городах.

В работе «Culture of Honor: The Psychology of Violence in the South» («Культура чести: психология насилия на юге США») Нисбетт и Коэн описывали первостепенную важность имиджа силы и энергии для мужчины – жителя американского Юга[176]. Предполагаемая репутация человека, то, как, по его мнению, на него смотрят другие, зависит от того, насколько он чувствителен к оскорблениям и принимает ли решительные меры в случае такой провокации применительно к себе. Ценности субкультуры Юга оказываются встроенными в систему дуалистических убеждений индивидуума. Считается, что в межличностных взаимодействиях он кажется либо уязвимым, либо неуязвимым; либо слабым, либо всемогущим.

Убеждения отдельного человека можно сформулировать следующим образом:

• Любое негативное действие или высказывание, направленное на меня, умаляет меня не только в моих собственных глазах, но и в глазах моих товарищей.

• Если я не приму ответных мер, мой статус (честь) заметно пострадает.

• Если я не приму ответных мер, я потеряю уважение своих товарищей и буду уязвим для дальнейших нападок всех других.

• Эти ответные меры должны носить насильственный характер, даже если оскорбление – чисто словесное (легкое или достаточно обидное).

• Успешное возмездие поднимет мой имидж как человека чести, того, кого следует уважать.

• Настоящий мужчина будет реально драться с тем, кто оскорбил его жену или девушку; он будет оправдан, если застрелит того, кто увел ее у него.

Авторы отмечают, что данная система ценностей объясняет относительно высокий уровень убийств среди белых южан по сравнению с тем, что наблюдается в аналогичных демографических группах на Севере[177]. Она берет начало в отдаленном прошлом, когда могла иметь и чисто функционально значение. Колонисты юга с шотландскими и ирландскими корнями, происходившие от гэльских пастухов, несли свои ценности в новую страну, независимо от того, занимались они скотоводством или нет. Пастухи повсеместно ассоциируются с готовностью жестоко отомстить за посягательство на их репутацию. Источник подобной склонности изначально носил экономический характер:

пастухи исторически были уязвимы в отношении краж скота, что могло вылиться для них в экономические катастрофы. Поэтому было жизненно важно сформировать социальный имидж крутых парней, готовых немедленно и жестоко отомстить любому грабителю – угонщику скота. Более того, у них был низкий порог чувствительности к провокации – очевидно, из-за чувства уязвимости перед возможными посягательствами.

Так как этих экономических причин в жизни больше не наблюдается, охранители данного кодекса могут оправдывать его ценность тем, что несоблюдение означает, что они не только кажутся слабыми, но и действительно являются слабаками. Неважно, будут ли они действительно подвергаться дальнейшим унижениям и издевательствам, если в конкретном случае не ответят, или нет – они уверены, что будут. Это убеждение стало «самоподдерживающимся». Отцы и матери учат детей , прежде всего , маленьких мальчиков, драться за свои права . А в других ситуациях белые южане проявляют не бóльшую жестокость, чем их сверстники из других мест страны. Они весьма религиозны и – в общем и целом – законопослушны. Законы допускают и легализуют использование силы для защиты дома, семьи и имущества.

Сила веры в оправданность ответного насилия проявляется не только в высоком уровне убийств среди белых южан, но и в их ярко выраженных физиологических и поведенческих реакциях на оскорбления. В процессе лабораторных исследований они демонстрировали больший стресс, на что указывало увеличение интенсивности деятельности их коры головного мозга, оказывались в большей мере настроены на агрессию, что проявлялось в повышении уровня тестостерона . Они также чаще рассматривали силовые методы разрешения оскорбительных и унизительных для них ситуаций и вообще в таких ситуациях выказывали бóльшую степень гнева.

Несмотря на жесткость их реакций на словесные споры «на повышенных тонах» и колкости, в системе убеждений южан есть немало черт, которые могут предоставить возможности для улучшения их поведения. Несдержанность, переходящая в насильственные акты, сопутствует только некоторым обстоятельствам, а именно – прямым личным оскорблениям, угрозам их собственности или целостности брака. Нисбетт и Коэн уделили большое внимание данной проблеме, пытаясь изменить глубоко укоренившуюся склонность к насилию. Они признают романтичность и притягательность образа воина масаи, члена племени друзов, индейца сиу. Тем не менее, предположили, что психологические программы, которые подталкивают людей к переоценке своих убеждений о репутационных потерях в случае, если они не ответят на какой-то направленный на них негатив, или учат их методам обретения общественного уважения без применения насилия, могут иметь только ограниченные шансы на успех.

Некоторое сдвиги в изменении культуры, оправдывающей применение насилия, могут быть сделаны путем отмены ряда существующих законов, что, таким образом, может ослабить юридическое обоснование насилия. Образовательные программы, направленные на изменения в воспитании воинственности у детей, могут быть полезны для донесения до сознания мальчиков предупреждений относительно нежелательности оскорблений и драк в борьбе за сохранение уважения к себе. Другие полезные программы в религиозных или образовательных учреждениях могут иметь цель исследовать моральные оправдания агрессивного поведения. Можно учить проводить границу между обязательствами перед обществом и обязательствами перед самим собой.

Считается, что от мужчин следует ждать готовности пожертвовать жизнью на войне , потому что «это правильно и до́лжно». Общество ожидает, что хорошие, достойные люди будут подчиняться законам и правилам. Но общественные стандарты также предписывают, чтобы они прибегали к ответным действиям, потому что «это просто такие вещи, которые надо делать». Измените ожидания сообщества, и сможете изменить поведение индивидуума.

Кодекс городской улицы на американском севере

Система убеждений, из которой произрастают проблемы насилия и которая постоянно сопутствует жизни бедных чернокожих из городских общин, во многом похожа на систему, лежащую в основе культуры чести белых южан. Насилие в форме грабежей, краж со взломом, угонов автомобилей и перестрелок, связанных с торговлей наркотиками, в городах Севера Соединенных Штатов считается сопутствующим уличной культуре, которую Элайджа Андерсон назвал «кодексом улицы»[178]. Правила, заложенные в уличной культуре, предусматривают как тип поведения, которому следует придерживаться, так и надлежащий способ реагирования на вызовы.

Как и кодекс чести Юга, в центре кодекса улицы лежит проблема уважения с упором на то, чтобы с человеком обращались должным образом и с уважением, на которое он имеет право. Если у подростка сформировался «сильный» социальный имидж и он получает должное уважение, то его не будут «беспокоить» на публике (он будет избавлен от ударов, тычков, ограблений). Так же, как у белых на Юге: если унижен – значит опозорен.

Хорошо известный пример возникновения межличностной напряженности – когда кто-то слишком долго и пристально смотрит на кого-то. Скорее всего, это рассматривается как некое оскорбление, потому что продолжительный зрительный контакт может указывать на враждебные намерения другого человека. Подобно тому, что случается на Юге, «отверженность» ведет к потере статуса в группе, что в обеих субкультурах может быть изменено только насильственными методами. Считается, что все городские подростки Севера страдают от хронически низкой самооценки, которую стараются скомпенсировать, демонстрируя физическую силу и свирепость, вызывающе дорогую одежду и обувь, золотые украшения (которые они, как правило, силой отняли у других таких же уязвимых юнцов). Для поддержания «чести» и «достоинства» такой подросток должен показать всем, что он готов пойти на насилие, нанесение побоев и увечий в любой момент, когда потребует ситуация.

Система убеждений таких индивидуумов основана на сигналах, которые они получают от уже взрослых, ориентированных на уличную культуру людей:

• Если кто-то тебя задирает, ты должен немедленно дать отпор.

• Если ты кого-то хорошенько поколотишь, тебе будет большая «уважуха».

• Ты должен показать, что ты – рисковый парень (например, не боишься, что тебя убьют) с целью продемонстрировать свою «крутость».

• Прикрывай свою задницу, не будь молокососом и не «линяй».

Субкультура определяет больше, чем просто правила поведения: как ладить с людьми на улице, что является подходящим, а что нет. Она также обеспечивает когнитивную основу, в соответствии с которой люди придают то или иное значение своим действиям и действиям других людей.

Без знания правил толкования поведения посторонний будет сбит с толку враждебными, иногда агрессивными реакциями, а также необходимостью придерживаться стратегий, которые управляют впечатлением, оказываемым на молодежь. Например, правила, определяющие, что считается проявлением неуважения,

встроены у этих личностей в процесс обработки ими информации, что может автоматически привести к оскорблению такими словами и действиями, которые посторонний посчитал бы нейтральными или тривиальными. Правила, касающиеся самооценки, аналогичным образом приводят к неадекватным объяснениям типа: «Они возмущены тем, что я ношу спортивный костюм и кроссовки каждый день». Оправдание погромов и убийств встроено в кодекс. Так, убийство может быть оправдано тем, что жертва должна была знать кодекс и придерживаться его: «Паршиво, но он сам напросился. Он должен был знать, что можно, что нельзя». Сопутствующая идеология тоже концентрируется на ценностях противостояния истеблишменту, которые могут расцветать пышным цветом, когда правоохрана или уважение к закону слабы или вовсе отсутствуют. В этой среде очень глубоки корни у отсутствия веры в полицию или судебную систему, которые, как представляется, защищают только доминирующее белое общество. Таким образом, кодекс улицы подменяет собой общепризнанные законы и представления о справедливости.

В отличие от кодекса чести Юга, который зарождался в отдаленном прошлом и рациональные основы которого давно не существуют, кодекс улицы появился сравнительно недавно и имеет разумное объяснение в сегодняшней обстановке. Как было указано Андерсоном, хроническая безработица, «культура» модности потребления наркотиков и постоянно продолжающийся конфликт с властями ежедневно генерируют и поддерживают основы существования этой идеологии. Поскольку вероятность адекватного улучшения социально-экономических условий в предсказуемом будущем невелика, надо искать другие средства правовой защиты. Усилия по перевоспитанию, религия и любительский спорт, похоже, не оказывают влияния, достаточного, чтобы изменить эту идеологию. Даже семьи, которые ориентированы «на порядочность» и выступают против ценностей кодекса улицы, часто поощряют знакомство своих детей с ним, пусть и неохотно, чтобы дать им возможность научиться уживаться со сверстниками в городском окружении.

Одним из факторов, повышающих влияние улицы и важность лежащей в ее основе идеологии, является недостаточное воспитательное воздействие, которое было оказано на многих из этих молодых людей. Значительная часть малолетних правонарушителей воспитывалась в неполных семьях – обычно одинокими матерями, которые пребывали в состоянии сильного экономического и социального давления. Такая мать частенько на ровном месте разражалась бранью в адрес ребенка, что приводило к формированию у него картины мира как места исключительно враждебного и убеждению, что насилие – скорее всего, самый эффективный способ выжить самому и повлиять на других людей. Оказывать давление – лучший метод для завоевания уважения, получения ощущения силы и выстраивания высокой самооценки.

Кеннет Додж и его сотрудники в Университете Вадербильта запустили многообещающий проект по решению проблемы малолетней преступности[179]. Одним из его аспектов является помощь родителям в развитии у них лучших навыков по воспитанию детей, что могло бы предотвратить формирование у ребенка полного враждебности ко всему образа мышления и изначально низкой самооценки. Хотя сейчас еще рано говорить об эффективности и возможной широте применения их подходов, лежащая в их основе идея кажется очень разумной.

Глава 10
Преследование и геноцид
Появление монстров и демонов

Как создать врага

Начните с пустого холста. Набросайте в общих чертах формы мужчин, женщин и детей. Скройте привлекательную индивидуальность каждого лица. Сотрите все намеки на мириады знаков любви, надежд и страхов, играющих в калейдоскопе каждого конкретного сердца. Искажайте улыбку губ до тех пор, пока она не образует обращенную вниз гримасу жестокости. Доводите до крайности каждую черту, пока человек не превратится в зверя, вредителя-паразита или насекомого. Заполните фон злыми фигурами из древних кошмаров – чертями, демонами, прислужниками зла. Когда таким образом ваш образ врага будет готов, вы сможете убивать, не чувствуя вины, убивать без стыда.

Сэм Кин. Лица Врага. 1986 г.

Физическое уничтожение целых племен или этнических групп происходило на протяжении всей истории человечества. В Книге Самуила «Ветхого Завета» (15:3) упоминается наказ бога поразить племя Амалека и уничтожить все живое в этом племени[180]. Чингисхан и Тамерлан известны учинявшимися ими массовыми убийствами. Крестовые походы обычно начинались резней евреев и заканчивались – в случае успеха – бойней мусульман[181]. Во времена Тридцатилетней войны (1618–1648) была уничтожена бóльшая часть населения Германии.

Различные эпизоды массовых убийств XX века имеют много общего и друг с другом, и с примерами индивидуального насилия. Независимо от того, действуют люди в группе или индивидуально, у них есть встроенные в сознание ментальные категории, определяющие, что такое хорошо и что такое плохо; что правильно, а что – нет. Обычно все это сопровождается воспоминаниями о нанесенных ранее обидах. Когда люди несут тяжелые потери или ощущают серьезные угрозы – неважно, реальные или воображаемые, их ментальные категории сводятся к самым примитивным, трансформирующим противостоящий им «вредоносный» объект в образ Врага. Подобного рода примитивизация также может происходить под воздействием кого-то другого, например национального лидера. В результате люди мобилизуют себя на действия по исправлению ситуации: на изгнание, наказание или на уничтожение Врага.

Люди преодолевают свои естественные внутренние тормоза, запрещающие причинять вред другим или убивать их, отталкиваясь от убеждений о допустимости этого; убеждений, которые служат оправданием агрессивному поведению. А затем в ход идут любые доступные инструменты и орудия для достижения своих целей: ножи, пистолеты, пушки, бомбы.

Массовые убийства и преследование происходят по тому же сценарию. Гонители впитывают в себя *систему убеждений,* основанную на примитивном противопоставлении добра и зла, которая клеймит стигматизированную группу как «чужаков». А накопленная их культурами на протяжении веков информация порождает воспоминания о прежних злодеяниях – реальных или воображаемых – тех, кто отнесен к «чужой» и уязвимой подгруппе. Хотя проистекающие из такой информации негативные образы могут в течение очень долгого времени оставаться латентными или существовать в «умеренно-активной» форме, внешнее воздействие способно привести к тому, что они «расцветут пышным цветом» и полностью активизируются.

Целый ряд внешних обстоятельств – экономические неурядицы, войны, политическая пропаганда – может *активировать* примитивные убеждения и преобразовать образы, связанные с «чужой» группой, в образ Врага, который только усиливается, если политические лидеры в это время проповедуют и навязывают идеологии, базирующиеся на политических, социальных или расовых предрассудках.

Возникает и насаждается калейдоскопический набор ассоциаций с Врагом: заговорщики, лжецы и обманщики, манипуляторы. Когда стигматизированная группа становится реально значимой в экономической или культурной жизни страны, ее обвиняют в стремлении узурпировать политическую или экономическую власть, присвоить себе или подменить традиции народа.

Политические лидеры объясняют экономические трудности и социальную нестабильность происками и вероломными кознями этой «чуждой» группы. По мере того как в общественном сознании негативный имидж ее представителей становится все более общепринятым, распространенным и несомненным, она рассматривается все более опасной, злонамеренной и зловредной. Изображая стигматизированную группу предателями, революционерами или контрреволюционерами, политическое руководство эксплуатирует негативный образ для продвижения в массы своей политической повестки дня.

В какой-то момент метафоры, используемые в контексте этой группы, «овеществляются», в результате чего ее члены в массовом сознании становятся монстрами, демонами или паразитами. Доминирующая в обществе группа мобилизует силы, чтобы отгородить «народ» от злонамеренных «чужаков», изгнать их или просто уничтожить. Психологические и моральные ограничители, не позволяющие убивать, устраняются соответствующей идеологией: цель оправдывает средства; для спасения жизни надо отсечь больной член; недочеловеки не имеют права на жизнь.

Несмотря на врожденное рефлекторное отвращение к убийству, люди теряют свою чувствительность; более того, «своя» группа даже вознаграждает их за акты убийств. Члены стигматизированных групп оказываются перед расстрельной командой, в газовой камере или каторжных лагерях, откуда им один путь… В условиях военного времени подобные убийства становятся особенно легкими – в ход идут упрощенная бюрократическая процедура чрезвычайного положения и войска.

Рассмотренная последовательность может быть успешно прослежена в случаях идеологических или политических массовых боен в Турции, оккупированной нацистами Европе, в нацистской Германии, в Советском Союзе, Камбодже, Боснии, Индокитае и Руанде[182]. Турки обвинили армян в предательстве и истребили их (1915–1918). Сталин

объявил любую политическую оппозицию себе контрреволюционной и находящейся на службе у империалистических держав, уморил ее голодом или просто убил (1932–1933). Гитлер использовал для захвата власти антисемитскую платформу, а затем, не имея какого-либо места на земном шаре, куда можно было бы изгнать всех евреев во время войны, просто физически их уничтожал (1942–1945).

Индонезийское правительство обвинило этнических китайцев в коммунистическом заговоре и в 1966 году убило сотни тысяч людей. В 1975 и 1976 годах Пол Пот со своими красными кхмерами, объявив всех более-менее квалифицированных рабочих и служащих, интеллигенцию эксплуататорами крестьян и марионетками американцев, отправил миллионы людей в лагеря в сельской местности, где большинство из них нашли свой конец.

Трансцендентальный геноцид – война против определенных социальных фракций для достижения политических целей, таких как изгнание коренных жителей с их земель или уничтожение, чтобы освободить место для колонистов[183], – основана на идеологии ненависти к стигматизированной группе внутри страны. Данный тип массового убийства иллюстрируется примерами ликвидации уязвимых групп в Турции, Германии, Советском Союзе и Камбодже[184]. В этих странах находившиеся у власти лидеры до предела усилили существовавшие в преобладающих группах населения (у туранцев, у народа, у рабочих и крестьян) предрассудки о «чужих», об уязвимых группах (армянах, евреях, кулаках и буржуях). Они мобилизовали эти предрассудки и манипулировали предвзятым отношением к представителям стигматизированных групп, обвинив последних в том, что они все время эксплуатировали большинство. Идентифицируя группу меньшинства как Врага, повышали коллективную самооценку в группах, которые считались «правильными». Поэтому насильственные акты удовлетворяли жажду мести за все преступления, приписываемые гонимой части народа.

Турки перед лицом якобы возможного «предательства» армянского меньшинства начали в 1915 году систематическую кампанию по истреблению последнего, исходя из интересов национальной безопасности. Гитлер, Сталин и Пол Пот не нуждались в детализированной конструктивной программе для консолидации своей власти. Каждый из них рисовал темный образ Врага, причем в каждом из этих случаев прослеживаются одни и те же черты образа: декадентский, разложившийся, заговорщический и эксплуататорский. Немецких евреев обвинили в том, что они вошли в сговор с иностранными державами: Советским Союзом, Францией, Англией и Соединенными Штатами. В Советском Союзе оппозиция была названа орудием западных империалистов. Интеллигенция и буржуазия в Камбодже рисовалась агентами вьетнамцев и американцев.

Во всех случаях «избранные» осыпались щедрыми похвалами: рабочие в Советском Союзе, народ в Германии, крестьяне в Камбодже. Они рисовались благородными, чистыми и добродетельными. В каждом из этих государств выражение агрессии против стигматизируемой группы приветствовалась в большей степени, чем приверженность позитивной политической программе. Большинству ведь проще обвинять во всем «чуждую» группу и нападать на нее, чем понимать тонкости экономических и политических проблем, сложности позитивной политической и экономической программ. Классовая война для него более привлекательна, а ее результаты – более достижимы,

нежели классовая гармония; а стремление к «зачистке» «упрямых» крестьян-кулаков, разлагающихся интеллигентов или этнических меньшинств – сильнее мотивации работать над реальным, конструктивным решением имеющихся проблем.

Распад югославского государства послужил толчком для сербских националистов и коммунистов старой закалки к действиям по расширению территории Сербии. Сербское руководство пробудило воспоминания о прошлых несправедливостях, которые творили прежние поколения мусульман по отношению к сербам, и представило их так, будто современные боснийцы являлись реинкарнацией своих предков и поэтому заслуживали наказания. Правительство Индонезии, столкнувшись с многочисленными политическими и экономическими проблемами, объявило этнических китайцев коммунистами и революционерами, стремящимися свергнуть правительство, поэтому их требовалось уничтожить на корню. Последний пример массовых убийств, которые были организованы и поддержаны государством, дала Руанда, где политическая элита попыталась консолидировать власть, назначив народ тутси Врагом и побудив тех, кто этнически относился к хуту, начать физическое уничтожение тутси.

Очевидным условием возможности осуществления геноцида является полный контроль со стороны правительства над полицией и армией. Понятно, что управлять механизмом геноцида легче в обстановке острой необходимости, диктуемой войной, когда имеет место тотальная мобилизация ресурсов и определенный внешний враг. Геноцид евреев нацистам было проще осуществить во время Второй мировой войны, как и режиму Пол Пота – организовать массовые убийства во время Вьетнамской войны.

Причинно-следственные связи и заговор

Склонность объяснять все несчастья действиями «чуждых» групп корнями уходит в древние представления о причинно-следственных связях, которые приписывали возникновение стихийных бедствий (наводнений, засухи, голода и эпидемий) злобному вмешательству сверхъестественных сил. Древние верования и суеверия изобиловали описанием актов разгневанных богов, демонов и злых духов. Пророчества о битвах сил света и тьмы вплетены в религиозные мифы и верования. В конечном счете в этих легендах злонамеренные силы влияли на поведение людей или принимали человеческий облик, организуя заговоры с целью уничтожить все самое святое. При этом некоторые категории людей легко и с готовностью идентифицировались в качестве обладателей приобретенной тайной и злонамеренной силы. Например, евреи и еретики считались прислужниками сатаны, стремящимися уничтожить христианский мир. Этим убеждениям и верованиям соответствовал распространенный взгляд на причины болезней и прочих бедствий: они – результат действий сатаны, осуществляемых через его агентов (евреев).

Подобные теории заговора являются дальнейшим развитием веры в то, что зловредные группы людей строят агрессивные планы, направленные на невинных соседей. Обычно члены доминирующей в обществе группы полагали, что стигматизированная подгруппа тайно замышляла заманить «народ» в ловушку и полностью его контролировать. А в недавнем времени заговоры, предположительно планировавшиеся евреями и армянами, объявлялись достаточным оправданием для их преследований.

Свалив в одну кучу всех членов подозрительного меньшинства (*неоправданное чрезмерное обобщение*), можно обосновать идею о существовании внутреннего заговора. Представители меньшинства, которые выделяются на фоне остальных экономическими или политическими успехами, начинают подозреваться в сговоре с собратьями по группе, чтобы продвинуть собственные интересы за счет ничего не подозревающего большинства. Эти успехи снижают самооценку «обычных», среднестатистических людей, которые частенько делают вывод, что выделяющаяся подгруппа меньшинства использует тайную тактику и применяет теневые схемы с целью получения для себя несправедливых преимуществ. Так как считается, что более успешная группа эксплуатирует большинство народа (доминирующую группу) и наживается на нем, затем предполагается, что все ее члены действуют согласованно, по секретному плану с конечной целью в виде узурпации экономической и политической власти.

Предрасположенность к подозрительности и ви́дению везде заговоров и скрытого влияния проистекает из чувствительности индивидуума к ситуациям, когда он оказывается обманут другими членами своей группы или «чужаками» и является ее развитием. Обратная сторона этой чувствительности – всеобщая склонность к обману по отношению к другим людям, которая может выражаться как в весьма невинных формах подшучивания или розыгрышей, так и в прямом мошенничестве, лжи и заговорах.

Так как на всех членах подозрительной группы уже сто́ит печать одновременно злонамеренных и могущественных, на их действия очень удобно списывать все нежелательные политические и экономические события. Вместо того чтобы рассматривать экономические и политические неурядицы как следствие неэффективности

существующей системы, доминирующая группа объясняет их саботажем со стороны «целевой группы» – пресловутого меньшинства. А когда его образ окончательно искажен нужным образом, правящая группировка устанавливает над ним контроль и превращает членов стигматизированной группы в заложников государства.

Идеи о контроле над окружающими со стороны злонамеренных групп имеют место и в бреду у параноидных пациентов. Хотя отождествление наполненных враждебностью установок политической группы с патологическими порождениями больного сознания пациентов психотерапевтов или даже психиатрических клиник будет ошибкой. Их сходство предполагает наличие у человека склонности везде видеть заговоры и интриги, даже когда они в действительности не существуют. Подобные наблюдения закладывают основу концепции «параноидального стиля»[185] или параноидального взгляда на мир у политических групп и целых наций.

Очевидно, что сами по себе обвинения в адрес членов гонимой группы в злонамеренном поведении не ведут к массовым убийствам. Люди не участвуют в организованных убийствах, какими бы сильными ни были у них к этому позывы, если они не чувствуют полную оправданность этих актов в данный момент. Обычно такие позывы и связанное с ними поведение сдерживаются моральным кодексом, чувством эмпатии к предполагаемой жертве и страхом наказания.

Снятие моральных ограничений по отношению к акту убийства может быть разъяснено при изучении системы убеждений у членов уличных банд. «Освобождение» от моральных ограничений и у малолетних преступников, и у террористов, широко изученное Альбертом Бандурой и другими исследователями, частично основывается на их способности и готовности рассматривать свои деструктивные действия как оправданные, а своих жертв – как злодеев[186]. Так они заглушают чувство личной ответственности, перекладывая его на всю группу или ее лидера. Наконец, «расчеловечивая» жертв, они могут полностью изгнать из себя любую эмпатию по отношению к ним, которая в противном случае может сохраняться. Аналогично идеологические установки, оправданность, снятие с себя ответственности и перекладывание ее на других, дегуманизация жертв во время террористического акта или при гонениях на них предполагают, что индивидуум должен быть в состоянии приостановить действие своего морального кодекса или пересмотреть его – независимо от того, санкционировано или запрещено такое деструктивное поведение государством.

Холокост

Холокост – наиболее широко и глубоко изученный трансцендентальный, или идеологический, геноцид. Хотя эта катастрофа во многих аспектах является уникальной, психология тех, кто ее непосредственно творил, и тех, кто за ней – не вмешиваясь – наблюдал, а также тех, кто был ее лидерами и руководителями, может прояснить основные характерные черты, присущие массовым убийствам в целом. Многие исследователи описывали холокост как «высшее зло» и размышляли, личности какого типа оказались замешаны в преступлениях против человечности[187]. Простое навешивание ярлыка «вселенское зло» в качестве объяснения действий нацистов и тех, кто их поддерживал, мало дает для понимания того, что творилось в их головах, образе мыслей и поведении. В сознании самих нацистских преступников и относительно пассивных участников злодеяний евреи как раз являлись «вселенским злом», которое следовало ликвидировать.

Те, кто осуществлял депортацию в концлагеря, перемещая жертвы по цепочке от дома к газовой камере, не чувствовали себя пособниками зла. Очень многие искренне верили, что делают правое дело. Уверенность в собственной правоте распространялась и на полицию, которая выискивала и задерживала евреев; и на персонал, перевозивший их в поездах; и на охранников, загонявших их как скот за колючую проволоку концентрационных лагерей. Евреи рассматривались как моральные дегенераты, тянущие руки к мировому господству и уродующие культуру. Нацистские преступники и их пособники твердо верили, что «зловредная природа» евреев была всепроникающей, поэтому, чтобы защитить себя и свою цивилизацию, их нужно истребить всех до одного – мужчин, женщин, детей. Пока в живых остается хотя бы один представитель «дьявольской расы», сохраняется опасность[188].

Созданный образ Врага оказался способным мотивировать на совершение убийств, причем было неважно, испытывали при этом убийцы какие-либо садистические чувства или нет. Учитывая силу иррациональных допущений, даже бред может развиваться весьма логично и рационально и выливаться в деструктивное поведение. Идеология геноцида получила признание и распространение в Германии потому, что ее обосновывали вроде бы серьезные профессиональные академические ученые. Ее изучали в школах и пропагандировали национальные лидеры.

Формирование демонического образа

Развитие антисемитизма и его превращение в геноцид можно проанализировать с точки зрения изменений имиджа еврея в глазах немцев и имиджа немца в его собственных глазах. Исторические основы демонизации образа еврея можно проследить в раннехристианских учениях. Печать проклятия «богоубийства» (казнь Христа) лежит на еврейском народе вплоть до настоящего времени. В Средние века их обвиняли в отравлении колодцев и проведении ритуальных церемоний с принесением в жертву христианских детей. В религиозных пьесах, балладах и народных сказках Европы они изображались злодеями. Образ мерзкого еврея, подкрепленный учением Мартина

Лютера, был вплетен в ткань немецкого фольклора. Со времен первых Крестовых походов, когда евреи одними из первых стали жертвами массовых убийств, до десятилетий расцвета инквизиции и изгнания евреев из Испании, Франции и Англии, до самых резких слов, высказанных в их адрес Мартином Лютером, они рисовались убийцами, и этот образ побуждал врагов евреев убивать их превентивно.

Эпохи Просвещения и Наполеоновских войн с их упором на права человека оказали парадоксальное влияние на судьбу еврейского народа. Начатое Наполеоном освобождение европейских евреев от социальных и экономических ограничений, веками на них накладывавшихся, кульминацией которого стало предоставление им Бисмарком практически равных прав, привело к всплеску активного участия евреев в большинстве аспектов светской жизни в Германии и Австрии. Для них оставались закрытыми только государственная служба, судебная система и армейский офицерский корпус. За относительно короткий период евреи стали играть очень заметную роль в бизнесе, политике и средствах массовой информации.

Однако имидж евреев в массовом сознании не улучшился пропорционально повышению их социального, политического и экономического статуса. Во многих областях общественной жизни формировавшийся веками демонический образ еврея оставался открытым хроническим раздражителем для обывателей. В других сферах он сохранялся в скрытой форме, пока не был полностью активирован нацистами. Успехи многих евреев спровоцировали появление новой версии древних убеждений в их заговоре с целью доминирования над христианскими соседями и подрыва основ их общества. Страхи перед еврейскими манипуляциями, жадностью и стремлением к материальным благам находили отражение в трудах таких философов, как Фихте, Гегель и Кант. Несмотря на изменения, которые принесло Просвещение, немецкий народ по своей сути оставался глубоко консервативным, даже реакционным и рассматривал достижения евреев в качестве посягательства на институты немецкого общества и угрозы для них.

Такая реакция на внезапное усиление влиятельности евреев и на предполагаемую угрозу фундаментальным ценностям вызвала всплеск антисемитизма. Массовые политические движения, ведомые немецкими консерваторами и австрийскими клерикалами в конце XIX века, подпитывались страхами перед социальными, экономическими и политическими изменениями, которые угрожали сложившемуся укладу. Будучи активными участниками либеральных движений и представителями быстро развивающегося капитализма, евреи считались угрозой установленному порядку. Новый светский антисемитизм в политике был наложен на религиозную мифологию о евреях как убийцах Христа и агентах дьявола. Антисемитская теология продолжала распространяться в церкви, школе и дома, а также в описаниях страстей Христовых на протяжении всей эпохи Гитлера. Однако что касается политики, то новая идеология подорвала традиционное представление о том, что евреи должны выжить, чтобы служить «свидетелями» создания Царства Христа на земле.

Символом представления о евреях как о реальной опасности для общества было широкое доверие, оказанное фальшивому документу «*Протоколы сионских мудрецов*»[189]. Происхождение легенды об организованном еврейском заговоре с целью установить контроль над миром можно проследить с момента создания Наполеоном в 1806 году консультативной группы видных французских евреев, преимущественно ученых

и раввинов, которую он назвал «великим синедрионом», напомнив о верховном органе власти в Древнем Израиле. Созыв этого собрания породил идею о том, что с древности существует тайная группа еврейских старейшин, которая при поддержке Наполеона и в союзе с масонами стремится низвергнуть церковь Христа.

Тема еврейского заговора с целью завоевать мировое господство всплыла в одном романе, опубликованном в Германии в 1868 году: представители двенадцати племен Израиля встречаются, чтобы обсудить стратегию, как занять доминирующее положение в Европе. К 1872 году этот вымышленный эпизод стал распространяться в Санкт-Петербурге в виде брошюры, которая придавала мрачную фактологическую основу всей этой истории. Более поздние варианты данного мифа были включены в развернутый фальшивый документ – упомянутые «*Протоколы*». Публикация романа была предвестником пропагандистской волны в Германии. С 1880-х годов эта страна становится главным местом производства антисемитских трактатов, а антисемитские платформы ее политических партий усиливали в обществе страх и ненависть к евреям. По мере того как осознание опасности для морального и физического здоровья общества росло, выкристаллизовывалась идея о наличии врага, которого надо уничтожить. Задача истребить евреев, описанная Гольдхагеном как «идеология уничтожения», а Вайсом – как «идеология смерти», была сформулирована за десятилетия до Гитлера[190]. Мифология распространялась через те самые институты, которые евреи якобы избрали для себя основными мишенями с целью разложения: через образовательные учреждения, политические и экономические структуры общества и государства. «*Народу*» внушался страх того, что деятельность двух демонов-близнецов – большевизма и капитализма, – выпущенных в мир евреями, приведет к полному упадку немецкой цивилизации.

Немецкий народ смотрел в свое романтизированное прошлое с его славой, грандиозными мифами и легендарными героями. Титаническая борьба с врагами, которые стремились подчинить или уничтожить нацию, подавить немецкий дух, сформировала их тогдашние точку зрения и взгляд на мир. Историческая уязвимость Германии перед внешними вторжениями, обрывочные воспоминания о тяжелой Тридцатилетней войне, живые образы катастрофической Первой мировой войны способствовали созданию параноидального взгляда. Идеализированные образы силы, красоты и чистоты разительно контрастировали с послевоенным имиджем самих себя как преследуемого народа, со всех сторон окруженного врагами, проигравшего войну не на поле боя, а в результате вероломства и предательства, униженного жесткими условиями Версальского мирного договора.

Несмотря на распространенное подспудно-враждебное отношение к себе, евреи тем не менее получили некоторое общественное признание среди более толерантных немцев. Многие из них считали, что евреи способствуют развитию немецкой культуры, науки и медицины, и это благосклонное отношение, подпитываемое провозглашенными политическими платформами более либеральных политических партий, привлекало в них непропорционально большое количество евреев. А такие политические партии, в свою очередь, подверглись критике со стороны оппонентов за отстаивание равных прав для евреев.

Люди от природы более восприимчивы к теориям заговора в периоды общественных недугов. Представление о вероломном еврее, ранее не очень активно циркулировавшее в

обществе, стало значительно более заметным после Первой мировой войны. Запущенное в массы и многократно усиленное политическими лидерами и средствами массовой информации, постоянно повторяемое и используемое в разговорах, это представление привело к быстрому росту антисемитских настроений, которые зародились столетиями ранее. Демонический образ еврея как центрального элемента в процессе обработки информации в головах у немцев давал простое и понятное объяснение переживаемым неурядицам. Неблагоприятные события воспринимались как результаты еврейских заговоров. Враждебные дипломатические демарши Англии и Франции рассматривались как действия еврейских политических фигур, экономические кризисы – как манипуляции еврейских банкиров, а влияние Советского Союза – как происки евреев-большевиков.

Потребность сохранить лицо при объяснении унижений, претерпеваемых Германией, удовлетворялась тем, что все бедствия приписывали козням евреев. Их обвиняли в саботаже внутри Германии во время войны («удар ножом в спину»), в сговоре с союзниками и усугублении экономических трудностей после войны. Но прежде всего их главная вина и ответственность заключалась в организации подъема коммунистического движения и создании слабой, импотентной Веймарской республики. Страх перед красными, возникший с появлением Коммунистической партии и недолгой революцией в Баварии, лишь усилил отталкивающий характер несущего опасность еврея, который угрожал фундаментальным институтам и ценностям немецкого народа[191].

С приходом нацизма негативный образ евреев стал еще более омерзительно-отталкивающим – уже в рамках государственной политики. Уроки расовой гигиены и биологии в начальной и средней школе 1930-х годов были направлены на «научно-обоснованную» демонстрацию врожденной дефективности евреев, как и других маргинальных групп населения. В учебниках евреи сравнивались с болезнью; нацистские агитационные плакаты приравнивали их к тифу и другим опасным болезням, а также к смерти. Зацикленность на болезнях восходит к средневековью, когда евреи считались агентами «черной смерти» (чумы). Метафорические зрительные образы вредителя-грызуна, змеи и микроба нацисты в своих агитках «овеществляли» в виде мерзкого, отвратительного и больного еврея.

Роберт Джей Лифтон описывает «образы болезни и чистоты» и «смертельного яда», которые представляются угрожающими немецкой культуре[192]. Картина зараженных болезнетворными микробами, полных яда еврейских тел не только отрицала их человеческую природу, но и подтверждала необходимость уничтожения. Джеймс Гласс предположил, что искаженный болезнями зрительный образ должен был производить на немцев отталкивающее впечатление и вызывать реакцию отторжения, зарождать в них фобию, если не паранойю[193]. Такое изображение еврея привело к представлению о нем как об абсолютном зле, решение проблемы которого по необходимости тоже абсолютное – полное уничтожение. Как заявил Гиммлер, «уничтожая микроб, мы показываем, что не хотим, в конце концов, заразиться этим микробом и умереть от него»[194].

Создание дьявольского образа

Смертоносный образ стигматизированной группы обычно возникает в контексте преступной идеологии и национальной самооценки. Доктрины, легенды, воспоминания переплетены с представлениями об имевших место в прошлом несправедливостях и неприятеле – в настоящее время, а это все, как правило, служит для однозначного указания как на внутренних, так и на внешних врагов. В нашу эпоху националистическая немецкая идеология вылилась в доктрину расовой чистоты, коллективное представление о силе и превосходстве своей нации, во взгляд на силы и возможности всех других народов как на основу для плетущихся против нее, нации, заговоров. В соответствии с нацистской пропагандой арийская раса должна была видеть в «чуждых» для немецкого общества элементах своего рода гниль, которую следует выжигать каленым железом. Нацистская идеология открыто провозглашала евреев, цыган, гомосексуалистов и людей с психическими отклонениями подрывными силами, разлагающими арийскую расу. Евреи рассматривались как особо опасная угроза, так как считалось, что именно они создали современный капитализм – с целью разрушать государство сверху, и большевизм – чтобы размывать его основы снизу. Противоречие между тем, как немцы видели самих себя в настоящем, и тем, кем – как считалось – они были в прошлом, разжигало в них решимость вернуть потерянный рай. Для этого требовалось ликвидировать внутреннего врага и нанести поражение врагу внешнему; экспансионистская идеология была тесно связана со страхами о вероломстве других держав.

Каждый отдельно взятый немец в своей социальной среде был погружен в антиеврейскую риторику: она присутствовала в разговорах, речах, письмах и литературных произведениях. Неформальное воспитание дома усиливалось влиянием школы и церкви, которые преподносили основные положения доктрин в приукрашенном виде. В университетах студенты получали от профессоров новые дозы националистического, если не откровенно нацистского, философического взгляда на мир; причем поразительно большой процент профессоров были членами нацистской партии. Эти «академические ученые» поддерживали теорию социального дарвинизма, которая достигла своей крайней извращенности в представлении о расовом превосходстве. Будучи повальным увлечением в интеллектуальных кругах, эта доктрина провозгласила превосходство арийской крови на основе искаженных представлений о «выживании наиболее приспособленных». Не только евреям, но и «монгольским ордам» славянских народов было запрещено смешивать свою кровь с немецкой[195]. Убежденность в расовом превосходстве оправдывала мечту о достижении мирового господства (фантазию, которая также проецировалась на евреев). Нацисты заручились поддержкой населения, восстановив в его глазах идеализированный образ Тысячелетнего рейха, господствующего в мире.

В общественном сознании стали доминировать два образа. По мере того как евреи начинали оказывать все большее влияние на разные аспекты немецкого общества, рос страх, что они захватят в стране весь бизнес, всю требующую квалификации и профессионализма деятельность, а также культуру и искусство. Этот страх вылился в обвинения в стремлении к господству в Германии и даже в мире. Такой образ рисовал

евреев как «дьявольских сверхчеловеков». Другой образ – унтерменшей, недочеловеков – проистекал из утверждения, что евреи оскверняли и загрязняли расовую чистоту немецкой крови. Через процессы ассимиляции и межнациональных браков евреи стремились смешать свою низменную кровь с кровью христианской. И в карикатурах, и в устных рассказах они изображались монстрами, крысами, вредителями[196].

Мифы о преступлениях в прошлом, нынешних кознях и будущих катастрофах возбуждали у обывателей тревожность и ненависть. Тот факт, что никаких реальных и твердых доказательств предъявляемым обвинениям не существовало, интерпретировался как подтверждение лживой сущности евреев, которые имели большие таланты по части сокрытия своих грехов. Чем более внушающим беспокойство являлось событие, относимое на счет еврейских козней, тем более демоническим становился образ евреев.

Антисемитские убеждения ни в коем случае не были в одинаковой мере распространены среди всего населения Германии. Наряду с вариациями в крайностях и токсичности заряда этих убеждений с течением времени наблюдались изменения в их интенсивности. В «хорошие» времена прусские землевладельцы могли считать евреев опасными, но не относиться к этой опасности всерьез. Однако периоды войн, поражений и страхов по поводу возможной измены приводили их к выводу о том, что все евреи – предатели.

Кажется вероятным, что представления о гуманности и морали сдерживали развитие деструктивного отношения (к евреям), но по мере того, как нацистская пропаганда усиливала враждебное отношение к ним, отрицательный аспект амбивалентности усиливался, а защитный, гуманистический слабел. Негативные убеждения и представления постоянно подпитывались государством с помощью подстрекательских антисемитских лозунгов, новостей и пропагандистских плакатов. А когда национальные бедствия могли оказаться напрямую связанными с евреями, враждебное отношение к ним усугублялось.

Значительное количество и важное положение евреев в правительстве Советского Союза способствовало приравниванию еврейства к большевизму. Поскольку страхи, вызванные нацистской пропагандой, способствовали формированию стереотипов о евреях как о врагах – хотя большинство немецких евреев не были коммунистами, – эта пропаганда не только укрепила в массовом сознании ненавистный облик еврея-мироеда, но и указала на средство борьбы со злом: уничтожить их.

Поначалу только явное меньшинство среди населения Германии придерживалось идеи физического уничтожения евреев, но по мере того как искажения, распространяемые фанатиками, проникали в системы внутренних убеждений и сознание людей, которые изначально не были убежденными нацистами, страх перед евреями заложил основу для принятия стратегии геноцида. Вот эта последовательность событий усилила страхи, вызванные упомянутыми искажениями, а ненависть к евреям распространилась подобно панике в театре, когда кто-то вдруг закричал: «Пожар!»

Психика преступников

Образы добродетельного отца, играющего с детьми, и охранника лагеря, хладнокровно стреляющего в истощенного узника, кажутся несочетаемыми, что поднимает вопрос о том, как один и тот же человек может быть одновременно безжалостным убийцей и добрым родителем. Еще парадоксальнее выглядит врач, оказывающий помощь пациентам, а затем принимающий решение о том, кто еще поживет, а кого нужно отправить в газовую камеру.

Описания врачей-нацистов, сделанные психиатром Робертом Джеем Лифтоном, проливают свет на психологию преступников в общем и целом. Лифтон в своем исследовании, базирующемся на историях пяти нацистских врачей, предполагает, что дуализм ролей был возможен из-за психологического процесса компартментализации. И лагерный охранник, и врач могли ощущать разные «я», играя разные роли – явление, которое Лифтон называет «удвоением». Внешне явно противоречивые модели поведения объединяет одно: и в том, и в другом обличье есть уверенность, что творятся добрые дела, а их творцы – добропорядочные члены общества[197].

Врачи-нацисты были привержены и твердо верили в биомедицинскую модель, сочетающую достоверность научного знания и человечность медицины. Эта модель была интегрирована в нацистские расовые теории, считавшие «*народ*» священным органическим единством, которое, однако, восприимчиво к загрязнению чуждой кровью. Доктор из Аушвица, утверждавший, что он способствовал истреблению евреев в рамках принесенной клятвы Гиппократа, говорил: «Несомненно, я врач, и я хочу спасать жизни. Исходя из стремления к спасению человеческой жизни я удаляю гангренозный аппендикс из больного тела. Еврей и есть гангренозный аппендикс в теле человечества ». Объединяющая разные роли тема – его вера в то , что он служит на благо человечества . «Режим убийцы » включал в себя биомедицинскую модель : «Восприятие коллективной болезни именно как болезни , ви́дение того , какими лекарствами эту болезнь следует лечить, мотивация для изобретения, производства и применения этих лекарств»[198]. Врач-нацист переключался из «режима доктора» в «режим убийцы» в зависимости от обстоятельств, которые активировали соответствующий «отдел» его личности. «Режим врача» и связанные с ним убеждения, мотивы и процедуры активировались, когда индивидуум переступал порог врачебного кабинета, а «режим убийцы» – когда он оказывался на территории лагеря смерти.

Популярный в настоящее время взгляд на личность преступника имеет корни в замечании Ханны Арендт о «банальности зла». Рассматривая Адольфа Эйхмана как прототип любого политического убийцы, Арендт предположила, что вовлеченные в процесс геноцида бюрократы и технократы были самыми обычными людьми, детьми своего времени. Оказавшись на их месте и выполняя те же роли, практически любой человек, вероятно, точно так же следовал бы аналогичным приказам[199]. Но даже если этот психологический императив – убивать евреев (то есть искоренять зло) – был активирован и задействован, как удалось преодолеть обычные моральные ограничения, угрызения совести и отбросить сочувствие к невинным, беспомощным людям?

Хотя исчерпывающий ответ на этот вопрос, вероятно, никогда не будет получен, понятно, что реализации плана убийства способствовали многие факторы. Очень сильным было стремление отомстить за предполагаемую предательскую роль евреев в поражении Германии в Первой мировой войне, послевоенных попытках коммунистических революций как в Германии, так и в других странах, а также экономических бедствиях. Превалирующий стереотип о евреях как работающих рука об руку с иностранными силами, чтобы развалить немецкое общество, оказал серьезную поддержку нацистской пропаганде. Истребив евреев, нацисты могли консолидировать власть и показать всем ее мощь. Условия военного времени, ситуация «или умереть, или выжить», характерная для Второй мировой войны, – все это дало им ордер на осуществление геноцида[200].

Пытаясь понять, что творилось в головах нацистских преступников, важно не забывать, что не все немцы и австрийцы разделяли образ евреев, навязанный нацистами, и приветствовали пресловутый план «окончательного решения еврейского вопроса»[201]. Хотя очень удобно сваливать в одну кучу всех немцев, всех американцев, всех британцев – будто у всех людей любой нации наличествует одинаковая система внутренних убеждений, – нужно всегда помнить, что в целом в любом обществе часто наблюдаются значительные различия между отдельными его членами, даже при диктатуре. В догитлеровской Германии спектр общественных настроений простирался от крайнего антисемитизма националистических правых партий до филосемитизма либеральных левых.

Статистический разброс настроений в общественном мнении можно представить в виде графика, аналогичного известной колоколообразной (гауссовой) кривой. Преобладающему мнению соответствует наибольшая плотность статистического распределения около центра и пика кривой, а ее края (или «хвосты») отражают менее популярные взгляды: либо, предположительно, фанатичных убийц – с одной стороны, либо более доброжелательно настроенных – с другой. Хотя статистические данные о распространенности того или иного отношения к евреям и убеждений о них во время Второй мировой войны в Германии и Австрии отсутствуют, кажется вероятным, что общественное мнение оказалось сильно сдвинуто в более негативную сторону. Судя по активному участию значительной части населения Германии в деятельности, связанной с геноцидом, можно сделать вывод, что антиеврейские убеждения стали более радикальными и приобрели больший накал. Тем не менее, исходя из впоследствии документально зафиксированного факта, что не менее пятидесяти тысяч человек деятельно спасали еврейские жизни, очевидно, что значительное число немцев либо не одобряли, либо активно выступали против политики геноцида[202].

Образ фюрера

Лидеры озлобленного большинства или борющегося за свои права меньшинства часто харизматичны и способны вдохновлять последователей, а также привлекать на свою сторону новых людей – речами или даже простым присутствием. Последователи считают не только свою группу превосходящей остальных, но и своего лидера – величайшим человеком. Такая идеализация значительно поднимает самооценку и ощущение силы у членов группы. Величественный образ лидера нации или государства – особенно сильно превозносимый, когда эта группа оказывается против воли принуждаема к каким-либо действиям или подвергается нападению – часто побуждает последователей делать вещи, которые в другое время были бы для них невообразимы.

Предпосылки для создания образа спасителя германской нации возникли задолго до того, как Гитлер появился на политической сцене. Представления о «фюрере» – народном вожде – сформировались в XIX веке. Мифический образ германского вождя воплотился в национальном культе. Романтические нотки народной мысли вращались вокруг тем доблести, победы и героизма, выраженных в праздновании побед начала XIX столетия. Народные праздники огня и света сопровождались демонстрациями германских языческих и христианских символов и ритуалов. Воображаемый лидер выражал этот мифический символизм. Будущий вождь, «носитель божественной силы и благодати», будет сильным, откровенным, честным и беспощадным[203].

Такой героический образ уже был сформирован и готов к тому, чтобы его спроецировали на человека, убеждения которого соответствовали идеологии, создавшей этот образ. Будучи поначалу принятым и понятым лишь узкой группкой самых преданных последователей, Гитлер постепенно начал отождествляться всей нацией с этим образом. Харизматические качества и упрощенная политическая программа создавали ему имидж сильной личности, которая поведет страну к заслуженному величию, сокрушит внутренних и внешних врагов, раздвинет границы Германской империи. Чтобы способствовать проецированию героического образа на личность Гитлера, требовался непрерывный поток льстивой и угоднической информации. Геббельс, гений в деле пропаганды соответствующего толка, смог нужным образом раздуть образ Гитлера. Как только нацисты пришли к власти, они взяли под контроль все средства массовой информации и позаботились о том, чтобы народ имел доступ только к хвалебным материалам о Гитлере, которые шли в русле создания героического образа.

Как указывал Штерн, в речах Гитлера «нагромождались друг на друга слои инвектив и обличений, в которых обвинения, упоминания несправедливостей, угроз, реальных и мнимых страхов персонализируются и трактуются как экзистенциальные нападки на фюрера германской нации и, следовательно, на каждого отдельного представителя этой нации»[204]. Полемика, в которую Гитлер вовлекал народ, логично и последовательно развивалась по выбранному пути, вызывая, а затем и углубляя параноидальный взгляд на окружающий мир у его последователей. Речи, часто длившиеся часами, начинались с игры на народных страхах перед евреями, коммунистами и враждебными странами. Перечень всех обрушившихся на страну несправедливостей был составлен не только для того, чтобы возродить болезненные ощущения, связанные с прежними унижениями, но и

с целью пробудить страхи перед будущими обидами и угрозами. Создав у аудитории должное настроение рассказами о имевших место в прошлом гонениях и рисуя демонические образы врагов, он транслировал слушателям и вдохновлял их на возможное решение проблем: отомстить проклятым людям. Переход от образа немца как невинной жертвы к его образу мстителя вселял в последователей ощущение всемогущества и чувство восторга. Честь и гордость нации должны быть восстановлены, а враги уничтожены. Именно таким образом он успешно «продал» народу идеологию уничтожения, описанную Гольдхагеном[205].

Гитлер сводил все сложнейшие проблемы к нескольким упрощенным формулам и давал слушателям очень мало фактической информации – только обличительную риторику. Он приводил минимальные рациональные обоснования своим обвинениям и никак не объяснил тот парадокс, что евреи одновременно являются и большевиками, и капиталистами, объединившимися в заговоре с целью уничтожения немецкой культуры. Он не пояснял, как крошечное меньшинство населения могло обладать такой огромной властью. Сила его выступлений заключалась в риторическом мастерстве, вызывавшем у людей благоговейный восторг и формировавшем их мышление в соответствии с тем, что ему требовалось. Гитлер обладал сверхъестественным талантом читать мысли разных аудиторий и адаптировать свои послания к их особым взглядам и пристрастиям. Его «гипнотическая» сила, очевидно, происходила из способности формировать в умах людей захватывающие фантазии о спасении и мечты о славе. Он стал олицетворением Германии, по которой все тосковали.

Первые победы Гитлера на международной арене и внутри страны укрепили национальное самовосприятие немцев как «расы господ». Кроме того, они придали новый импульс закреплению за евреями презираемого и проклинаемого имиджа как разлагающих агентов и политических подрывных элементов, развращающих чистокровных арийцев. Эксплуатация подобных антитез кажется характерной для того, как национальные лидеры и их последователи видят самих себя: их возвышенный, славный образ настолько чист, что образ оппозиции в сравнении с ним омерзителен. В результате публичных выступлений и формирования своего рисуемого средствами пропаганды имиджа Гитлер стал олицетворять идеалы, которые лелеяли граждане Германии. По словам Яна Кершоу, он создавал образ власти, силы и решительности – качеств, демонстрировавших его способность успешно вести народ к национальным целям[206]. Он также выглядел разумным, умеренным, добродетельным и искренним, даже святым – то есть обладающим всеми теми качествами, которые внушали доверие. Немецкий народ считал его защитником нравственности и расовой чистоты, страстно преданным своему делу.

Имидж Гитлера, очевидно, был важнее для сплочения народа, чем идеология, которую он проповедовал[207]. Конечно, и то и то имело важность. «Упаковка» его идеологии вдохновляла, но то, что он говорил, было созвучно целям, иллюзиям и предубеждениям народного большинства. Личный имидж фюрера подкреплялся впечатляющими успехами на международной арене – бескровными завоеваниями и легкими победами в начале войны. Немцы считали его великим государственным деятелем и превосходным военачальником. Огромное влияние, которое оказывали на народ его личность, риторические навыки и программа, заставляло людей чувствовать себя все более

сильными. Кроме того, ему удалось превратить страну в бастион, оплот против опасных большевиков и сначала создать, а затем нейтрализовать призрак опасного еврея.

Очевидно, что у Гитлера имелась постоянная личная, персональная зацикленность на физическом уничтожении евреев[208]. В своем последнем заявлении перед самоубийством он требовал в конце концов однажды уничтожить евреев, предсказывал это и повторил, что именно они развязали войну[209]. Идея, которой он был одержим, аналогична навязчивым убеждениям больного с обсессивно-компульсивным расстройством, убежденного, что он заражен смертоносными микробами, они у него на руках и теле, и поэтому нужно постоянно мыться, чтобы чувствовать уверенность, что все микробы уничтожаются. Если выживет хотя бы одна бактерия, она размножится и в конечном итоге убьет того, на ком паразитирует. Аналогично этому, евреи должны быть *полностью* уничтожены.

Накал и экстремистский характер внутренних убеждений Гитлера относительно евреев, раскрывшиеся в его последнем заявлении-завещании, граничат с бредом[210]. В самом деле, есть свидетельства того, что Гитлер становился все более невменяемым в последние год или два жизни. Однако было бы ошибкой относить менталитет нацистов, в рамках которого геноцид являлся оправданным делом, на счет психических заболеваний. Исследование записей о психологических особенностях нацистских бонз, обвиняемых на Нюрнбергском процессе, проведенное Эриком Циллмером и его соавторами, не доказало, что творившиеся ими жестокости можно объяснить серьезной патологией психики. Не обнаружили они и каких-либо последовательных, систематических отклонений от нормальности в профилях их личностей[211]. Точно так же Браунинг и Гольдхаген не нашли особой ненормальности в людях, которые непосредственно и активно участвовали в убийствах евреев[212].

Тип идеологии, которую излагал в своих речах Гитлер и которая распространялась нацистской пропагандой, был аналогичен тому, что демонстрировали другие тираны. Например, Сталин еще раньше провозгласил войну капитализму – точнее, буржуазии, одновременно превознося великие добродетели пролетариата. Он точно так же успешно доносил до масс образ любой оппозиции лично себе и своим планам как поднимающей голову контрреволюции. В предвоенные годы Сталин безжалостно уничтожал кулаков, украинских крестьян, интеллектуалов в своей же партии и среди высших военных чинов. Точно так же Мао Цзедун в Китае и Пол Пот в Камбодже превозносили класс крестьян и преследовали интеллигенцию, квалифицированных рабочих и служащих, жителей городов вообще.

Переход к холокосту

Одной радикализации внутренних убеждений и усугубления зловредности образов, связанных со стигматизированной группой, в сочетании с желанием ее устранить недостаточно для формирования расстрельных команд или обучения охранников тому, как загонять «покорное стадо» в газовые камеры. Даже сильное «теоретическое» желание убивать людей, принадлежащих какой-то группе, может быть сдерживаемо моральным кодексом, издревле осуждающим убийства. Имидж безжалостного врага может оказаться сбалансированным дополняющим его образом, порождаемым видом беспомощной жертвы. Чтобы вовлечь человека в участие в бесчеловечном акте, требуется дать ему «лицензию на убийство». Торможение и запрет на убийство часто снимаются, когда индивидуум впадает в злобный раж и видит в противнике только все плохое или он оказывается во власти холодной ненависти, направленной на группу, рассматриваемую как воплощение зла.

Если накал пропитанных ненавистью убеждений становится достаточно высоким, они могут вытеснить более гуманные внутренние установки и заставить преступника действовать. А если государство намерено уничтожить группу, фактически взятую в заложники, оно не только дает инструмент для этого, но и выдает разрешение на убийство – вводит новую мораль и формы лояльности и патриотизма, заменяющие мораль общепринятую, которая столетиями встраивалась в социальный порядок и религиозные каноны. Война имеет тенденцию усиливать представления о зловредности врага. В реальной драке не на жизнь, а на смерть искаженный образ врага, взгляд на него как на абсолютное зло может спасти жизнь. Аналогично, когда внимание переключается на стигматизируемую группу – на внутреннего врага, приобретают силу те же самые убеждения «убей или будь убитым». Активизируются и убеждения типа: «Если возникают сомнения, просто уничтожайте их». Кроме того, изображение врагов как недочеловеков, паразитов и вредителей не только побуждает избавляться от них, но и настолько расчеловечивает жертву, что становящийся палачом индивидуум не испытывает особого сожаления или вины за ликвидацию унтерменшей.

При переходе холокоста из одной фазы к другой евреи сначала рассматривались недостойными иметь те же социальные, политические и экономические права, что имелись у чистокровных немцев; затем, так как их сочли виновными во всех бедах Германии, было решено, что они заслуживают наказания; наконец, когда они стали восприниматься угрозой всему человечеству, появилась необходимость их всех истребить, искоренить – как эпидемию смертельной болезни. Все эти мотивы постоянно повторялись в речах и статьях Гитлера – и в 1920-х, и в начале 1930-х годов, и во время Второй мировой войны.

Холокост начался с социальных, политических и экономических ограничений. Далее в рамках государственной политики произошел переход к истреблению умственно и физически неполноценных людей, преследованиям и гонениям гомосексуалистов и к убийствам политических оппонентов. После начала Второй мировой войны рабский труд евреев стали использовать на тяжелых работах, а потом их начали сгонять в концентрационные лагеря, готовясь к окончательному решению еврейского вопроса.

Дихотомия военного времени – друг или враг, лояльный гражданин или предатель – ускорила снятие моральных запретов на убийство мирных жителей. Изучение документов, касающихся поведения причастных к массовым убийствам людей, показывает, что эти преступления совершались не только нацистами и их сторонниками, но и «простыми немцами», а также гражданами оккупированных Польши и Советского Союза.

Во время вторжения в Советский Союз в 1941 году для расстрелов коммунистов и евреев Гитлер использовал «эскадроны смерти» и полицейские батальоны, часто состоявшие из представителей местных этнических групп. В конце концов евреев из Германии и всех завоеванных стран стали массово выявлять и депортировать в лагеря смерти, оборудованные газовыми камерами. При изучении документов о деятельности немецких полицейских батальонов Браунинг обнаружил, что пытки и систематические убийства по большей части осуществляли люди, не имевшие приверженности к нацистской партии, в отличие от того, на чем настаивал Гольдхаген в своем более широком обзоре о преступниках, принимавших участие в актах холокоста[213].

Антиеврейские меры усиливались с распространением дьявольского образа коварного еврея, утверждением снисходительного отношения к их убийствам, одновременным ослаблением императивов морального кодекса и потерей какого-либо сочувствия к жертвам. Принятие массовой общественностью оправданности усиления антиеврейских мер соответствовало установленному принципу социальной психологии. Когда люди преодолевают внутреннее сопротивление в отношении какой-либо порочной политики (например, практики лишения гражданских прав), часто меняется и их отношение к допустимости вреда стигматизированной группе. Обычные, «нормальные» правила и представления о недопустимости причинения вреда другим людям или их убийства заменяются убеждением, что «в определенных обстоятельствах допустимо причинять вред или убивать этих других». Как только такое отношение пустит в обществе достаточно глубокие корни, люди, весьма вероятно, будут считать нормальной деструктивную деятельность, последовательно переходя ко все более отталкивающим ее формам, дойдя, таким образом, до высшей точки – геноцида. А по мере того как образ их потенциальной жертвы лишается всех человеческих черт, они с большей вероятностью будут поддерживать бесчеловечную политику.

Другие примеры геноцида: Камбоджа, Турция и Советский Союз

Насильственная смерть примерно трех миллионов человек в Камбодже между 1975 и 1979 годами – еще один пример геноцида на идеологической почве. Камбоджийскую революцию спланировала группа коммунистически настроенных интеллектуалов, которые получили образование в Париже, где изучали революционные стратегии. «Красные кхмеры» – организованная в стране прокоммунистическая группа, возглавляемая Пол Потом, решила захватить бразды правления в период Вьетнамской войны. Эта группа сумела извлечь для себя выгоду из серии событий, которые разожгли ненависть местного населения к Соединенным Штатам и собственному правительству, которое многие считали американской марионеткой. Приток в страну помощи из Штатов создал индустрию услуг: появился соответствующий общественный слой из рестораторов, официанток, горничных, водителей такси и государственных служащих. Более того, с массовым вливанием долларов камбоджийская армия становилась все более коррумпированной. Негативный образ США только усилился после того, как в результате армейского военного переворота, срежиссированного ЦРУ, с поста президента сместили принца Сианука. Власть нового правительства ослабла и была подорвана в результате вторжения войск США и Южного Вьетнама, направленного на то, чтобы перекрыть использовавшиеся Северным Вьетнамом маршруты поставок через Камбоджу. «Тайные» американские бомбардировки Камбоджи в 1973 году в очередной бесплодной попытке уничтожить базы Северного Вьетнама усугубили растущий антагонизм населения по отношению к американцам и их «марионеткам» в правительстве. Варварские бомбардировки интерпретировались как ничем не оправданное уничтожение империалистической, расистской, капиталистической сверхдержавой невинного и беспомощного населения. Все это сыграло на руку Пол Поту, который заручился поддержкой народа в достаточной степени, чтобы свергнуть правительство.

Революционная стратегия Пол Пота следовала примерам режимов Советского Союза и нацистской Германии. Был четко идентифицирован Враг: армия коррумпированного режима, а также городской класс интеллектуалов, коммерсантов и квалифицированных рабочих. Образу представителей вражеских сил как паразитов, марионеток и провокаторов на службе у Соединенных Штатов противопоставлялся светлый образ красного кхмера – чистого, искреннего и отзывчивого. Между империалистическими хищниками и горожанами с одной стороны и крестьянами – жертвами их власти – с другой разгорелась классовая война. Чтобы привлечь крестьян на свою сторону, правительство Пол Пота стало высылать горожан на принудительные работы в сельскую местность. В разряд Врагов также попали этнические и религиозные меньшинства: чамские мусульмане, буддисты, китайцы и вьетнамцы.

Идеология красных кхмеров предусматривала полное преобразование общества: устранение любых западных влияний и превращение страны в заповедник чистейшей формы социализма. От каждого индивидуума ждали, что он откажется от личной свободы воли в пользу свободы воли коллектива. Революционеры выступали за полное уничтожение ценностей, привычек и обычаев современного общества. Они стремились к возрождению былой славы и очищению настоящего, опустошая города от населявших их

людей, заставляя разложившихся и порочных родителей подчиняться своим чистым и непорочным детям, передавая знания крестьянам и чернорабочим, которые не были испорчены (современным обществом). Все, что противоречило данной цели, подлежало уничтожению: индивидуализм, личная собственность, институт семьи.

Как и во времена других революций, пышным цветом цвели теории заговора. Уничтожив ненавистную буржуазию, революционеры обрушились на членов собственной группы, обвиненных в том, что они являются секретными агентами Вьетнама. Вероятно, около миллиона изгнанных жителей городов либо умерли от голода, надрываясь на каторжной работе, либо просто были убиты. «Чистка» продолжалась до 1979 года, когда вторгшиеся вьетнамские войска изгнали красных кхмеров, восстановили порядок и то, что можно было считать некоторым подобием здравомыслия в обществе.

Корни геноцида армян в Турции 1915–1918 годов можно проследить в последствиях Русско-турецкой войны (1877–1878), в результате которой территория Армении была разделена между Турцией и Россией. После победы русских армяне обратились к командующему российской армией с просьбой о защите в соответствии с условиями мирного договора. Хотя кажется весьма разумным, что незащищенное этническое меньшинство обратилось за помощью к победителю, эта акция сильно разозлила турок. Армяне как нежеланные элементы превратились в турецком сознании в предателей. Впоследствии негативный характер данного имиджа усугубился тем, что армяне стали настаивать на том, чтобы в Османской империи с ними обращались так же, как с другими национальными группами. В 1894–1895 годах последовала серия массовых убийств, в ходе которых от ста до двухсот тысяч армян лишились жизни.

Последовавший упадок Оттоманской империи, сопровождавшийся серией военных поражений, вылился в государственный переворот, совершенный в 1908 году группой младотурок – ультранационалистически настроенных молодых армейских офицеров. Последовавшая резня была результатом проводившейся ими политики. За ней стояла идеология пантюркизма в качестве «священного дела», заключавшаяся в очищении нации путем уничтожения предателей в ее среде. Младотурки исповедовали крайний национализм, который часто расцветает после поражений и распада империй (австрийцы проявляли такой же полный нетерпимости национализм и антисемитизм после падения Австро-Венгерской империи).

Младотурки провозгласили мистическое единство турецкого народа. У них были мечта и стремление к созданию объединенного турецкого государства, которое включало бы Восточную Европу и всех, кто жил на территориях России и Средней Азии и кого можно было бы считать турками. Они ввели строгое определение принадлежности к Турции и ужесточили его: лишь те, кто говорит по-турецки. На всех иных, живших внутри границ страны, был навешен ярлык «чужаков», они автоматически становились подозрительными элементами. Затем младотурки отказались от положения, что меньшинства имеют какие-либо права, а также от доктрины многонациональности и плюрализма. Фактором, ускорившим распространение антиармянских настроений и действий, было нежелание живших в Турции армян прислушаться к просьбам турецкого правительства и побуждать армян, живших в России (которая была врагом Турции во время Первой мировой войны), к поддержке турецкой армии. На самом деле, многие армяне добровольно присоединялись к российской армии в ее действиях против Турции.

Развязка наступила после жестокого поражения, нанесенного турецкой армии русскими войсками зимой 1914 года. Последовавший в Турции геноцид заключался в массовых казнях всех крепких, здоровых и трудоспособных мужчин из армянских семей с последующей принудительной депортацией (пешим маршем) женщин и детей в спецлагеря для задержанных, что само по себе было смертоносно. Оценки говорят о гибели ни много ни мало одного миллиона армян[214].

Принудительная коллективизация сельского хозяйства в Советском Союзе привела к гибели бесчисленного множества индивидуальных фермеров (*кулаков*). Эта группа была демонизирована за якобы имевшее место ее противодействие делу добродетельного рабочего класса и государству в целом. Политицид[215] в Советском Союзе тоже имел идеологическую мотивировку: жертв обвинили в предполагаемой контрреволюционности, объявили врагами народа и агентами иностранных держав. Однако правившая верхушка признала, что использовала «плохие средства» для достижения «правильных целей». Пол Холландер цитирует Дьердя Лукача:

Высший долг коммунистической этики – признавать необходимость безнравственных поступков. Это величайшая жертва, которую требует от нас революция. Истинный коммунист убежден, что зло превращается в блаженство и счастье в диалектическом процессе исторической эволюции[216].

Коммунистическая элита признала, что творила зло, но осталась приверженной принципу «цель оправдывает средства». Эта новая мораль оправдывалась верой в то, что существует резкое разделение между полным несправедливостей настоящим и великим будущим, которое предположительно перестанет быть загрязнено отвратительными методами дня сегодняшнего. Что побуждало конкретных исполнителей совершать серию убийств или осуществлять геноцид собственного народа? Маховик деструкции подпитывался постоянно меняющимися потребностями революции, формулируемыми партией. Она являлась прожектором, который последовательно выхватывал разные группы, подлежавшие чистке: капиталистов, крестьянство, офицеров Красной армии, подозрительных коммунистических чиновников и рядовых членов партии, попавших в немилость.

Объектами террора в Советском Союзе также были некоторые национальные группы. В течение нескольких поколений сначала революционеры, а затем простые советские «специалисты по насильственным методам» демонстрировали преданность партии, творя ужасные дела, которые они сами же считали аморальными. Моральную ответственность за происходящее полностью переложили на партию. Насилие как инструмент политической борьбы оправдывалось тем, что «кругом враги», которые требуют отпора для защиты системы от внутренних недругов и оппонентов.

Концепция великой партии была абстракцией, как и Враг. В реальной жизни партия являлась синонимом партийной верхушки, которая состояла из постоянно выбывавших и новых членов – людей, которые то попадали в ближний круг, то впадали в немилость. Лидеры партии, особенно Сталин, были обычными, склонными к ошибкам людьми, подверженными всем человеческим слабостям, включая принятие параноидальной точки зрения. Переводя того, кто в определенный момент оказался отверженным, в категорию Врагов, организаторы террора могли отрицать человеческую природу жертв, которые, как правило, были невиновны в преступлениях, за которые их осуждали.

Очевидно, что многими руководителями и исполнителями актов «большого террора», являвшимися «специалистами» по применению насильственных методов, двигало стремление ощущать свою власть. Пол Холландер видит неразрывную связь между ощущением власти, проистекающим из обладания физической силой, которую разрешается применять к большим группам людей, и властью истязателя. Немало тех, кто непосредственно осуществлял насилие, «находили это скорее делом, соответствующим внутреннему настрою, чем причиняющим некоторый дискомфорт исполнением неприятного долга»[217].

Пропаганда и образ врага

Пропаганда, используемая политической элитой тоталитарных режимов, призвана сыграть на жизненных заботах людей и пробудить в них грандиозные мечты. Утверждения Гитлера о том, что евреи нанесли Германии удар ножом в спину во время Первой мировой войны, способствовали тому, чтобы простые немцы почувствовали этот удар как нанесенный лично себе и воспылали яростью. Когда он обещал Тысячелетний рейх, они взрывались от возбуждения. Выбираемые им слова и фразы, создаваемые образы подогревали в массах либо первобытные страхи, либо устремления к грандиозным свершениям.

Когда происходит такого рода подъем широких народных масс, люди переходят от обычного мышления – гибкого, непредубежденного, прагматичного – к мышлению ограниченному, крайне категоричному и к зашоренному взгляду на мир. Набор их внутренних убеждений сжимается только до тех, которые могут быть выражены в абсолютных категориях, типа: «Евреи (кулаки, капиталисты, интеллигенты) – наши враги». Такое примитивное мышление автоматически наклеивает на других людей ярлыки, соответствующие противоположным свойствам: дружелюбные или недружелюбные, хорошие или плохие, добрые или злые. Когда Сталин создал у народа образ оппозиционного кулака или Пол Пот заклеймил всех городских жителей как паразитов, эти «якобы преступники» автоматически попали в категорию зла, а партия оставалась праведной.

Сталин и другие коммунистические лидеры использовали манихейский[218] лексикон, чтобы обозначить сторонников и противников. Люди (и государства) бывают либо открытыми к сотрудничеству, либо обструкционистами; миролюбивыми или мстительными; прогрессивными или реакционными. В соответствии с линией партии «претензии» капиталистических государств на демократию были лживыми; проводилась граница между демократией истинной (коммунизмом) и формальной (тем, что только выглядит ею), подлинным и ложным гуманизмом[219]. Манеру вербального общения в тоталитарных обществах в карикатурном виде изобразил Оруэлл в романе «1984»[220]; она получила название «новояз». Для этого вида контроля за мыслями граждан особенно характерно отрицание фактов и логики, упразднение независимого мышления. Ханна Арендт утверждает, что подкрепленная фактами информация о реальной жизни и мире может ослабить влияние пропаганды, разрушая мифы и ложь[221]. Понимая это, коммунисты глушили радиостанции, вещавшие из «свободного мира», запрещали книги и затыкали рот диссидентам.

Говорят, одним из самых эффективных противоядий от лжи и обмана в коммунистических странах были нелегальные копии книги «1984», где карикатурно изображены регламентация мышления, извращения логики и рациональной мысли в тоталитарном государстве. Многие люди из стран-сателлитов (Советского Союза) говорили мне, что во времена холодной войны эта книга изменила их взгляды на собственные правительства. Они стали критически переосмысливать свои убеждения, рассматривать альтернативные объяснения действий капиталистических государств и смотреть на то, что они читали и слышали, со скептицизмом, если не с недоверием.

Успешная пропаганда объединяет народные массы, стоящие за лидером, и направляет их энергию на нанесение врагу поражения. Узурпация и нахождение во власти особенно привлекательны для политического лидера и окружающей его элиты. С момента зарождения политического движения до кульминационной точки развития – когда оно берет бразды правления страной на себя, – каждый шаг, знаменующий увеличение масштабов и влиятельности этого движения, приносит удовлетворение и воодушевляет двигаться дальше. Успехи отражаются на всей партии. Согласно природе групповой динамики, внутри группы постоянно циркулирует энтузиазм и повышается самооценка.

Убежденность лидера и масс его последователей в том, что их идеология кардинально превосходит то, во что верят в других группах, подпитывает ощущение силы и чувство солидарности. Фрейминг и убежденность в вырождении стигматизированных групп в еще большей степени улучшают коллективный имидж и увеличивают степень осознания своей силы. В отличие от традиционных способов «овладения массами», которыми религиозные движения доносили послание до своих последователей и которые зависели от их веры в божественные откровения, современные политические движения продвигали собственные теории, основываясь на научных методах марксизма или расизма, разработанных и одобренных ведущими интеллектуальными лидерами и учеными в своих странах[222].

Сила политического движения росла по мере того , как нация достигала бо́льших успехов в международных отношениях. Серия достижений Гитлера порождала веру в еще большие успехи, что, в конечном счете, привело его к решению пойти на риск войны для достижения полного господства над Европой. Обретение им абсолютной власти над немецким народом и очевидный энтузиазм, с которым тот подчинился строгой дисциплине и единообразию, все больше усиливали в Гитлере и членах правящей верхушки чувства, связанные с обладанием властью.

Некоторые авторы полагают, что в человеческом мозге есть врожденные ментальные «модули», которые способствуют адаптации в межличностных взаимодействиях, включая распознавание обмана[223]. С ранних лет мы учимся считывать и оценивать разные выражения лиц других людей, тон их голосов, поведение и делать выводы о том, подшучивают они над нами, издеваются или манипулируют. Чувствительность к сигналам, связанным с обманом, широко распространена в мире животных, как внутри, так и между группами и видами. Поскольку сокрытие другими людьми враждебных намерений потенциально для нас вредно или даже несет опасность для жизни, мы, чтобы справиться с такими проблемами, разрабатываем стратегии «контрразведки», например подозрительность или сверхбдительность. Будучи предупрежденным о потенциальной опасности такого рода, человек ищет в поведении окружающих замаскированные злонамеренные поведенческие шаблоны и скрытые значения.

Как и другие направленные на обеспечение выживания стратегии, чувствительность к обману может принимать крайние формы: безопаснее неправильно истолковать чье-то неопасное поведение как несущее обман, чем не заметить и пропустить обман реальный. Ошибочное предположение о скрытой враждебности всегда можно исправить, но если человек не обратит внимание на настоящий заговор против себя, второй шанс ему может и не представиться.

Распознавание коварных манипуляций других связано со стратегией выживания, требующей отличать друга от врага, дружелюбность от злонамеренности. Аналогичные стратегии задействуют национальные лидеры для определения намерений коллег из других стран: являются ли их признания в дружбе искренними, добросовестно ли они ведут дела, честны ли они в своих откровениях. Особую опасность представляют тайные коалиции государств: правительство не должно недооценивать и пропускать возможность направленного на его страну сговора между другими государствами, поскольку тайные союзы и вероломство могут привести к войне.

В ситуации угроз со стороны этнически близких соседей государства склонны проявлять особую бдительность по отношению к внутренним врагам, «пятой колонне». В такие времена – когда нация находится в опасности – бдительность превращается в навязчивую идею, и «чуждые» группы, имеющие место быть и жить внутри национальных границ, подвергаются особенно строгому регулированию. Во время Второй мировой войны в Соединенных Штатах японцы и американские граждане японского происхождения подвергались серьезным и жестким ограничениям, хотя не существовало доказательств их сотрудничества с врагом. Их лишили собственности и отправили в концентрационные лагеря.

Хотя к массовым убийствам в целом и геноциду в частности приводили разные пути, по мере того как отношение правящей элиты эволюционирует от предрассудков к политике уничтожения целых социальных групп, можно выделить ряд последовательных стадий этого процесса. На самом раннем этапе уязвимое меньшинство клеймится как чуждое политическому телу нации и приобретает образ чего-то грязного, беспринципного и дурно пахнущего. Евреи, часто загонявшиеся в гетто, носили это клеймо на протяжении большей части своего проживания в Европе. Политика европейских правительств была направлена на их максимальное сдерживание и ограничение. На следующем этапе, связанном с частичным ослаблением ограничений, стигматизированная группа во все большей мере встраивается в основное русло политической, культурной и экономической жизни государства. Ее растущая важность и успехи усиливают все более недоброжелательное к ней отношение и выкристаллизовывают в общественном сознании отталкивающий и вызывающий неприязнь образ «чужаков», мерзко влияющих на культуру, узурпирующих политическую власть и господствующих в экономической жизни страны.

Правящий класс рисует образ стигматизированной группы как вероломных и склонных к заговорам эксплуататоров. Избранная группа большинства («народ», рабочий класс, крестьянство) идеализируется и наделяется качествами добродетели, чистоты и праведности. Во времена общественно-экономических неурядиц большинство рассматривает стигматизированную группу как виновную в возникновении проблем. Государство лишает ее защиты и активно организует гонения на ее членов.

Во время войны и без того негативный образ уязвимого меньшинства преобразуется в образ Врага государства и Отечества. По мере того как все более реальной видится перспектива военного нападения внешнего «агрессора», этот имидж все сильнее демонизируется – за ним стоит серьезная угроза выживанию нации . Хотя бóльшая часть литературы о геноциде сосредоточена на мотивах, характере и поведении повинных в нем преступников, движущей силой их действий является негативный образ жертв.

Эволюцию образа вредителя можно проследить, анализируя предполагаемые угрозы. Поначалу угроза со стороны «чужаков» вызывает лишь презрение и отвращение. Затем доминирующим становится страх оказаться угнетаемым под их полным контролем и с подорванными своими важнейшими ценностями. Наконец, угроза выживанию нации и страх внутреннего предательства пронизывают все мышление[224].

По мере прохождения названных стадий негативный образ не только приобретает новые злобные черты, но и становится все более отчетливым, подчеркнутым. Например, у Гитлера образ зловредного еврея стал навязчивой идеей. На каждом этапе данный имидж и связанные с ним негативные убеждения приводят к враждебным действиям правительства. На первом этапе меньшинство просто отгораживается от остальных. На втором, после ослабления ограничений, вводятся меры по его сдерживанию. На последнем этапе идеология не только продвигает мысль об их уничтожении как о чем-то допустимом, но и требует этого.

Глава 11
Образы и ошибочные представления во время войны
Построение образа смертельного Врага

Неизбежна ли война? Этот критически важный для правительств и граждан вопрос поставили Хинд и Уотсон в своей книге[225], увидевшей свет в 1995 году. Широко распространенный стереотип и постоянное возникновение войн на протяжении всей истории человечества, кажется, дают однозначный ответ: «Да». Кто сможет устоять перед романтическим ореолом, сопровождающим военные парады, когда солдаты маршируют в праздничной униформе с развевающимися на ветру полковыми знаменами, под рев духовых инструментов и барабанный бой? Кого не тронет вид национального флага, реющего над приветствующей толпой?

Война побуждает людей подчинять свои персональные интересы некоему великому и доброму делу до такой степени, что они готовы идти на огромные личные жертвы ради него, бескорыстно действуя рука об руку с согражданами. Подъем национального духа может превзойти все, что они до того коллективно переживали. Воодушевленные люди с готовностью откликаются на призыв «К оружию!» и подчиняются приказам командиров. Солдаты гордятся тем, что их отряды отличались храбростью под огнем неприятеля. Война мобилизует всю энергию, навыки и умения, всю мотивацию общества.

Все участвующие в войне индивидуумы играют соответствующие роли в разных секторах: на фабриках, транспорте и в зоне боевых действий. Гражданское население часто работает сверхурочно – чтобы произвести больше оружия и боеприпасов, оборудования и расходных материалов, часто показывая потрясающую производительность труда. Экстаз от победы, когда она достигнута, охватывает абсолютно всех. Победоносные командиры, боевые герои и израненные ветераны получают почести и – по окончании войны – могут стать первыми кандидатами на высокие политические посты[226].

Когда толпы народа высыпают на улицы, возбужденные военным настроением, их охватывает восторг от перспективы победить врага. Ожидание славной победы – сильнейший стимул, который вызывает чувство эйфории, похожее на то, что испытывают болельщики в предвкушении победы своей команды на чемпионате мира. Огромная волна народной поддержки в надвигающейся войне действительно может подтолкнуть военное и политическое руководство к последним роковым шагам, ведущим в пропасть[227]. Дети с упоением играют в военные игры, где они выкашивают неприятельские армии игрушечных солдатиков. Фильмы о войне вызывают искреннее отождествление себя с отважными воинами родины, прорывающимися сквозь фронт врага, взрывающими мосты и сбивающими вражеские самолеты[228].

Война признана почти в каждом обществе в качестве обычного дела – за исключением малочисленных групп, в которых ее разжигание просто непрактично[229]. В соответствии с широко распространенной концепцией война сопутствовала человечеству с доисторических времен. Однако как организованное боевое действие она появилась относительно недавно, скорее всего, около тринадцати тысяч лет назад[230]. Первые

завоевательные по своему характеру войны прослеживаются примерно за шесть-семь тысяч лет до наших дней, когда родилось земледелие и люди стали создавать запасы выращенного урожая, что побуждало банды мародеров на них покушаться[231]. Однако войны последнего времени не были вызваны чисто экономическими факторами, по крайней мере те не являлись их главной причиной. В исследовании Льюиса Ричардсона предполагается, что большинство войн, имевших место между 1850-ми и 1950-ми годами, вызывались скорее либо мотивами религиозного свойства, либо оскорбленными чувствами национальной гордости, чем соображениями экономического характера или прямыми угрозами общей безопасности[232].

Война часто рассматривалась как решительный метод окончательно покончить со спорами, определить государственные границы и получить доступ к сырью, сдержать агрессию соседних племен или наций, отвоевать ранее потерянные территории или восстановить поруганную национальную честь. Войны могли вестись за такие высокие идеалы, как отмена рабства, свержение диктатора или «преобразование мира во имя демократии». Они часто обслуживали специфические политические интересы отдельных стран и личные интересы индивидуумов, входивших в политические элиты.

Следует отметить, что, прежде всего, война кажется самым действенным и решительным средством для достижения своей цели. Психологические факторы типа необходимости возмездия за имевшие место в прошлом несправедливости, повышая национальную самооценку или консолидируя власть политической элиты, часто оказывали сильное влияние на принятие решения о развязывании войны. Конечно, государство, оказывавшееся объектом нападения, было вынуждено защищаться, чтобы выжить. Иногда, опасаясь за свою безопасность, оно наносило превентивный удар по предполагаемому врагу. Некоторые авторы предполагают, что именно это послужило одной из причин, по которой Германия развязала битву на два фронта во время Первой мировой, а Япония предприняла бомбардировку Пёрл-Харбора во время Второй мировой войны. В обоих случаях внезапные нападения, в конечном счете, не приводили к победам в войнах.

Хотя развязывание войны, по словам Карла фон Клаузевица, кажется «просто продолжением политики, только другими средствами», соотношения предполагаемых преимуществ и вреда, прибылей и убытков часто видятся в искаженном свете[233]. Какими бы ни были предполагаемые выгоды, их цена, оплаченная человеческими жизнями и страданиями, является настолько непомерной, что большинство войн становятся катастрофическими даже для победителей. В двадцатом веке более сотни миллионов жизней было принесено в жертву на алтарь войны. Интересно отметить, что в этот период страны, являвшиеся инициаторами войн, как правило, их и проигрывали[234].

Некоторые исследователи предполагают, что стремление «повоевать» является естественным и проистекающим из глубоко лежащих в человеческой психике дефектов, предположительно генетически передаваемых нам от древних предков[235]. Популярная в 1960-х – 1970-х годах теория рассматривала войну как выражение сути Человека-Хищника[236]. Ее авторы полагали, что, участвуя в военных действиях, люди просто выполняют свою генетически детерминированную программу, которая в доисторических условиях облегчала охоту. Более недавняя концепция – «Человека Преследуемого» – сосредоточивает внимание на факте уязвимости наших первобытных предков перед

более крупными хищными животными[237]. Придерживающиеся ее исследователи говорят о детских страхах, связанных с дикими животными и всяческими монстрами, а также о ночных кошмарах и мифах, в которых действуют свирепые хищники, как о доказательствах проявлений тех первобытных страхов. Они считают, что наши предки разработали стратегии выживания, компенсировавшие их уязвимость перед львами, леопардами и другими подобными животными, как и стратегии охоты на хищных зверей.

Другой взгляд на войну

Учитывая, что стремление драться, а при определенных условиях – убивать, широко распространено, следует ли из этого, что существует конкретная мотивация для войны? Как указывали многие авторы, не враждебные агрессивные чувства вызывают войны, а сами войны вызывают враждебные агрессивные чувства: стремление убивать, истязать, уничтожать дома, заводы и фермы[238]. Как только государственные лидеры объявляют, что война неминуема, у населения пробуждается жажда борьбы. Заражение массового сознания идеей борьбы с врагом происходит очень быстро – даже в случаях, когда политические лидеры могут оставаться относительно объективно мыслящими, либо холодно оценивающими последствия, или даже будучи парализованы страхами последствий[239]. В начале европейских войн и XIX, и XX веков огромные толпы выходили на улицы городов, скандируя: «На Берлин!» (или «На Париж!», любую другую столицу государства, рассматриваемого в качестве противника)[240].

Необязательно рассматривать убийство или разжигание войны как зависящие от некоего унаследованного образа мышления. Современный взгляд на подстрекательство к войне исключает понятие унаследованного инстинкта войны. Естественный отбор предоставил материальные средства для осуществления враждебных и агрессивных проявлений – тело и мозг человека – и обусловленный культурными особенностями выбор моделей насильственных проявлений в отношениях между группами[241]. В мире, где царствует анархия, существует весьма практическая выгода от убийств или присоединения к другим группам. В обществе беззакония, например на американском Диком Западе XIX века, формировались вооруженные отряды для борьбы с грабителями банков. Ковбои перестрелками разрешали свои споры, а владельцы ранчо выслеживали и убивали угонщиков скота. Замешанные на убийстве методы были средствами достижения целей: осуществления приобретений, мести или наказания. Насаждение законов и порядка положило конец такому поведению.

Вплоть до учреждения Организации Объединенных Наций не существовало никакого более-менее значимого инструмента, препятствующего вооруженным конфликтам между нациями, которые разрешались убийством достаточного количества врагов и истощением их ресурсов, что удерживало от продолжения военных действий. Если в гонке вооружений захватывает лидерство какое-то одно племя или нация, его соседи вынуждены пытаться наверстать упущенное, чтобы защитить себя. «Дилемма безопасности» предрасполагает лидеров государств оценивать (часто преувеличенно) поведение перевооружающегося соседа как недоброжелательное и побуждает их готовиться к защите собственной страны. В противном случае они рискуют оказаться застигнутыми врасплох. Если государства будут отвечать на угрозы или реальную агрессию «непротивлением», они просуществуют недолго. С другой стороны, чрезмерно острая реакция на поведение соседа может спровоцировать вооруженный конфликт.

История взаимоотношений между государствами-соседями влияет на вероятность того, что одно из них может нанести упреждающий удар (как сделала Германия во время Второй мировой войны). Страны, имеющие «богатую» историю войн с соседями, могут проводить и миролюбивую политику. Такое изменение в поведении на уровне наций

демонстрируют скандинавские государства. Они отказались от войны как от инструмента внешней политики более ста лет назад. Учитывая подобные культурные и общественные изменения, иногда имеющие место успехи в посредничестве с целью предотвращения войн, кажется маловероятным, что война является чем-то абсолютно неизбежным.

Когнитивное измерение

Множественные уровни причин возникновения войн включают в себя системные факторы, абстрактные концепции, такие как «анархическая система» (отсутствие правовых основ отношений между государствами) и конкретные события, например убийство члена королевской семьи. Эти причинные уровни становились объектами исследований историков, политологов, экономистов и антропологов. Эксклюзивный анализ на системном уровне предполагает, что результат динамического взаимодействия таких факторов, как промышленный прогресс, национализм и экономическая конкуренция, выходит за рамки поиска конкретных мотивов основных игроков. Такой анализ в общем и целом приводит к заключению, что решение о развязывании войны основано на рациональных моментах.

Более глубокое исследование рассматривает взаимодействие между факторами разных уровней[242]. Анализ психологического уровня сосредоточивается на мышлении, ощущениях и мотивации отдельных лидеров и их последователей. Внешние факторы – гонка вооружений, имевшие место в прошлом конфликты, коалиции – прямо влияют на функционирование психологического аппарата участников действий. Более того, причинные факторы могут оказывать влияние в обоих направлениях. Бывает невозможно четко указать, что чему предшествует: негативное восприятие врага или сам межнациональный конфликт. Ясно одно – эти факторы влияют друг на друга. Например, есть доказательства того, что к началу Первой мировой войны своими решениями привели не только политические и военные лидеры, но и то, что толпы народа толкали их на эти решения «ура-патриотическими массовыми сценами» на улицах Берлина, Вены, Санкт-Петербурга, Парижа и Лондона[243].

Также полезно различать предрасположенность к войне и ускоряющие ее развязывание факторы. Предрасполагающие факторы, например предшествующая гонка вооружений, угрожающие действия недружественных государств, угроза распада Австро-Венгерской империи и растущая мощь Германии, помогли сформировать взгляды и убеждения разных держав, участвовавших в Первой мировой войне. Попытки восстановить баланс сил путем создания коалиций приводили только к дальнейшей дестабилизации. Подготовка к войне продвигалась в бешеном темпе, мировая арена была готова к началу войны. Действия Австрии, направленные против Сербии, спровоцировали мобилизацию Российской армии, что было встречено ответной тотальной мобилизацией Германской армии и объявлением войны.

В этом отношении есть сходство с генезисом враждебности между отдельными людьми и группами. Конфликты между ними активируют примитивное, первобытное мышление и образы, которые, в свою очередь, усугубляют конфликт. Начало войны проистекает из взаимодействий между государствами и теми образами своей и антагонистической нации, которые имеют политические лидеры и их последователи. Когнитивные

представления и результирующее, крайне поляризованное мышление активируют мотивы драться и убивать. Без такой мотивации вряд ли возможно инициировать необходимую мобилизованность и готовность рискнуть всем.

Последующие оскорбления гордости нации могут превратить ненавистный образ обидчика в образ Врага. Эти образы могут искажать смысл поведения противника и определять соответствующие действия. Поэтому коллективное чувство своего уязвимого положения, оскорбленная гордость или грандиозные планы и мечты способны вести противников к проявлениям враждебной агрессии. А такое поведение каждого из них, в свою очередь, способствует усугублению вражеского характера образа антагониста, готового нанести ответный удар. Все это формирует порочный круг, ведущий к войне.

Убийство австрийского эрцгерцога Фердинанда в 1914 году запустило последовательность психологических, политических и военных шагов, которые вылились в развязывание Первой мировой войны. Дипломатические ноты, движения войск, мобилизации усугубляли и коллективные образы своих наций как уязвимых, и злонамеренные образы противников, что, в свою очередь, способствовало переходу к несущей смерть войне.

Важно различать мышление, эмоции и мотивы людей, которые непосредственно сталкиваются на полях сражений, и лидеров, которые войны инициируют. У толпы, беснующейся на улицах после объявления войны, последняя вызывает явные проявления патриотических взглядов и мотивов: чувство общности, щедрость, альтруизм. Однако лидеры необязательно страстно стремятся к развязыванию военных действий. Действительно, когда Европа балансировала на краю пропасти Первой мировой войны, многие национальные лидеры Германии, России, Франции и Британии были крайне обеспокоены последствиями предстоящей общеевропейской схватки[244].

Лидеры обычно основывают решение начать войну на факторах и целях, которые они рассматривают как соответствующие национальным интересам: расширение границ государства, получение доступа к природным ресурсам или сдерживание другого, агрессивного и экспансионистского государства. Конечно, лидеры приукрашивают и даже искажают национальные интересы, исходя из личных целей укрепления престижа и власти, а также собственной грандиозности. Иногда стремление к отмщению пронизывает весь процесс принятия решений[245]. Лидеры Пруссии в середине XIX века, Сербии и Австро-Венгерской империи во время Первой мировой войны, Гитлер во Второй мировой войне и Саддам Хусейн в ходе своих нападений на Иран, а затем на Кувейт, очевидно, были сильно мотивированы жаждой мести.

Оглядываясь назад, можно выделить несколько следовавших друг за другом событий или одно крупное событие, послужившие катализатором для активации образа врага, которого следовало атаковать. Обычно есть много взаимодействующих факторов, часть которых не поддаются оценке или неизвестны, поэтому трудно судить о конкретном влиянии того или иного провокационного события. Так, в десятилетие, предшествовавшее Первой мировой войне, имел место ряд конфронтаций, которые, казалось, должны с большей вероятностью привести к вооруженным конфликтам, чем то, которое в действительности привело к ней, – убийство австрийского эрцгерцога.

Ряд военных операций, вызванных ситуациями, которые та или иная великая держава оценивала как угрожавшие ее жизненным интересам, был вполне предсказуем.

Интервенции Соединенных Штатов в XX веке ориентировались на предотвращение вторжений в Южную Корею, Южный Вьетнам и Кувейт. Британия направила вооруженные силы на Фолклендские/ Мальвинские острова, чтобы отразить нападение Аргентины. Аналогично этому Советский Союз вторгся в Афганистан, чтобы поддержать там свое марионеточное правительство, а Россия – в Чечню, чтобы подавить там стремление к независимости.

Даже если лидеры чувствовали обеспокоенность в связи со своими решениями о применении военных методов, состояние войны захватывало умы населения. Образы своей страны и Врага пронизывают все его мышление. Когда пробуждаются чувства патриотизма, преданности и повиновения, участники боевых действий тянутся к своим местам в механизме войны. У тех, кто сражается на передовой, вера в то, что они должны убивать, усиливает это желание. Сила укоренившихся в них деструктивных образов, убеждений и желаний усиливается и преумножается другими членами группы, а также лидерами.

Образ врага

Война предполагает такое психологическое и политическое состояние, которое пронизывает мышление всех отдельно взятых ее участников. Представление о Враге при этом занимает центральную позицию в соответствующих умственных процессах. Его порочный, «недочеловеческий» образ отражен в таких уничижительных словах, как «гунн», «бош» (варвар, немчура – о немцах) или «косоглазый» (о северокорейцах, японцах, китайцах или северных вьетнамцах). Конечно, следует отметить, что лидеры враждующих государств задействуют все имеющиеся в их распоряжении ресурсы пропаганды, чтобы создавать такие образы и усиливать воздействие, которое они оказывают на умы и чувства людей[246].

Вероятно, некоторые врожденные факторы способствуют восприятию «чужаков» как врагов. Страх перед незнакомцами в раннем детстве может предварять развитие ксенофобии в дальнейшем. Но многие дети ее не испытывают; нет и прямых доказательств того, что взгляд на незнакомцев или чужаков как на источник опасности приводит к их восприятию как угрозы, которую необходимо устранить. Последние наблюдения за нашими «родственниками» из отряда приматов – шимпанзе – наводят на мысль о том, что посторонние, включая бывших «своих», воспринимаются в качестве объекта нападения просто потому, что в настоящий момент они принадлежат к другой группе[247].

Коллективная самооценка нации и образ, проецируемый на врага, являются примером дуалистического мышления, которое становится превалирующим, когда затрагиваются жизненно важные интересы людей. Вместо «нормального» восприятия окружающих и отнесения их к какой-либо категории из широкого спектра определений, находящихся между понятиями «хороший» и «плохой», те, кто пришел в возбужденное состояние, выносят крайне категоричные суждения, основанные на том, что есть только «абсолютно хорошие мы» и «абсолютно плохие они»:

- «Наше дело свято, их дело – порок и зло».
- «Мы праведны, они злобны и гнусны».
- «Мы невинны, они виновны».
- «Мы – жертвы, они – палачи».

Восприятие врага как воплощенного зла напоминает склонность людей приписывать внушающее тревогу и неприятие поведение других их «плохому характеру», а не влиянию конкретной ситуации или стечению обстоятельств[248]. В таком случае получается, что мы должны убивать солдат неприятеля из-за того, что они «плохие», а не потому, что волею случая оказались призваны во вражескую армию – как мы в свою. Врага следует изничтожать, поскольку он является злобным убийцей, а не потому, что военная обстановка на поле боя требует убивать, ибо в противном случае сам будешь убит. Резня мирного населения, примеры которой мы видели во Вьетнаме, Боснии и Руанде, демонстрирует склонность солдат видеть зло в любом, кто находится по другую сторону. Наши противники должны быть наказаны потому, что они угрожают нашей национальной безопасности, политической системе или идеологии.

Поразительной особенностью предвзятого мышления является уверенность не только в том, что «наше дело правое», но и в том, что присущие нам добродетельность и праведность обязательно восторжествуют над силами тьмы. Такое категоричное, дихотомическое мышление, вызывающее много проблем в повседневных конфликтах, обычно приобретает адаптивные качества, когда солдаты сражаются насмерть против реального врага.

Образы злобного Врага в такой же мере порождены воображением, как и фантазии о ведьмах, демонах, злых духах. Индивидуальность, человеческие качества людей «по ту сторону» стираются; они визуализируются как воплощения всего плохого, что есть в мире. Машина пропаганды еще больше усугубляет образ Врага как вселенского зла в умах людей. Этот злобный образ появляется на плакатах, карикатурах и журнальных иллюстрациях: свихнувшийся убийца, садист-мучитель, насильник, варвар, свирепая горилла, саблезубый монстр, пресмыкающийся гад, крыса или дьявол[249].

Солдаты, безусловно, необязательно фанатики, в чьих головах господствует стремление уничтожить себе подобных по ту сторону линии фронта. Во время реального боя пехотинец часто теряет вкус к убийству. Многочисленные исследования показали, что во многих боестолкновениях только некоторые солдаты, принимавшие в них участие, действительно стреляли из своего оружия[250]. Наемники или контрактники рассматривают убийство просто как часть работы и могут относиться к противникам не более антагонистично, чем охотники к дичи, которую они преследуют как добычу. У них нет чувства эмпатии к своим жертвам, которые рассматриваются не как символы чего-то вражеского, а просто как мишени. Точно так же генералы, склонившиеся над картой боевых действий и отдающие приказы о развертывании и движении войск, при этом подсчитывая вероятные жертвы и потери, скорее всего, оценивают сражение механистически и стремятся просто уменьшить войско неприятеля до относительно небольшой численности, а не воспринимают вражеские полки и дивизии в качестве символов вселенского зла.

Коллективная самооценка

Образ врага связан с представлением общества или нации о себе, многоцветной картиной сильных и слабых сторон нации, ее целей и уязвимостей, исторических моментов и политических задач.

В отличие от полного недоброжелательности образа «чуждой» группы или нации, граждане государства ощущают себя невинными жертвами. В той мере, в какой люди отождествляют себя с собственной группой или нацией, их мысленное представление об этой более крупной сущности, к которой они принадлежат, формирует и индивидуальные образы самих себя. Поэтому они воспринимают поражения и триумфы своей нации как собственные, индивидуальные поражения и триумфы[251].

Личное представление о себе – это смесь характеристик (привлекательности, эффективности, интеллекта), которые люди считают важными для достижения целей в жизни. Они оценивают себя в соответствии с тем, насколько хорошо эти характеристики способствуют решению поставленных перед собой задач, а также насколько эти достижения близки к их идеалам. Оценка жизненных удач и результатов отражается на

отношении к самим себе. В зависимости от того, как люди интерпретируют свой жизненный опыт и успехи в достижении поставленных целей, они могут считать себя успешными или неудачливыми, популярными или безвестными, триумфаторами или побежденными.

В мирное время имидж нации в головах людей, как правило, занимает место на периферии сознания, по сравнению с важностью, которую имеет индивидуальная самооценка. Хотя те граждане, у которых особо развито чувство гражданского долга, а также те, кто активно занимается или по крайней мере интересуется политикой, часто обеспокоены несоответствием между общим состоянием, в котором находится их нация как таковая, и собственными представлениями о ней, все же большинство озабочено преимущественно личными проблемами и устремлениями. Но во времена серьезных кризисов, глубоко затрагивающих всю нацию, каждый индивидуум глубоко вовлекается в проблемы своей страны. Когда происходящие вокруг события начинают влиять на национальный имидж, встает угроза всей стране, и она вовлекается в конфронтацию с другими государствами, этот имидж выдвигается на передний план и начинает в критической мере влиять на то, что люди думают и чувствуют.

В военное время имидж нации становится центром восприятия мира каждым гражданином; по мере сплочения вокруг государственного флага люди переключаются из «эгоцентрического режима» в режим признания групповых целей более важными. Самооценка каждой личности оказывается привязаной к образу страны. Политика государства становится их личной политикой; слабости, уязвимости нации – их личными слабостями и уязвимостями; нападение на государство воспринимается как нападение на себя лично. Перед лицом призрака врага, несущего зло, граждане готовятся отдать свои жизни за родину, религию или соответствующее политическое движение.

Преобладающее в Соединенных Штатах представление о себе – это доброжелательная, свободолюбивая, демократическая страна, которую ценят за ее готовность нести жертвы ради защиты других государств от тирании и несправедливости, оказывать помощь людям, находящимся в отчаянном положении. Представление об американском «плавильном котле» для самых разных групп эмигрантов лишь усиливает такой эгалитарный имидж. Подобная забота о «слабых» была частью мотивации для интервенции на Кубе в 1898 году с целью изгнания «тиранических» испанских правителей. Представление о себе как о высокоморальном обществе, выраженное в глубоком сочувствии к тяжелому положению кубинского народа, вынудило правительство США попытаться урегулировать конфликт между испанскими властями и их подданными в этой колонии. А непримиримость испанского правительства в данном конфликте в значительной степени основывалась на испанской гордости и страхе испанского руководства приобрести имидж «слабаков» как у себя дома, так и во внешнем мире[252].

В то же время многочисленные политические группы влияния, газеты, контролируемые Херстом и Пулитцером, создавали интервенционистские настроения в американском обществе. Потопление броненосца «Мэн» во время «визита вежливости» в порт Гаваны в еще большей мере взбудоражило и широкие массы, и Конгресс, попытавшийся подвигнуть президента Уильяма Мак-Кинли на объявление войны Испании. Так, Теодор Рузвельт обвинил президента в бесхребетности – за то, что тот не вмешался в ситуацию раньше. Распространенный шовинистический образ стал настолько силен, что это

вынудило президента начать Испано-американскую войну. Некоторые другие войны, в которых участвовали Соединенные Штаты, например Вьетнамская, первоначально изображались как преследующие благородную американскую цель сдерживания коммунизма, но превращались в битвы за защиту чести и престижа Америки.

После обеих мировых войн моральная оценка американцами своей страны как щедрой нации выливалась в благотворительные поставки продовольствия и материалов; финансовую помощь как бывшим врагам, так и союзникам. Во времена холодной войны, когда Советский Союз воспринимался главной угрозой для свободы в мире, американская политика предусматривала предоставление убежища жертвам угнетения. В последний период потоки беженцев из Сомали, Боснии и бывшего Заира оказали воздействие на коллективную совесть нации и привели к американскому военному вмешательству, чтобы облегчить страдания. Моральное представление о себе как о несущем добро защитнике свободы и демократии во всем мире определяло и политику США в отношении других государств.

Политические элиты могут использовать образ нации для оправдания действий, способствующих достижению их личных целей. Например, руководство Югославии, состоявшее из сербов, создало образ преследуемых и гонимых людей для построения мононациональной Великой Сербии. Образ Соединенных Штатов как оплота против иностранной тирании был противопоставлен образу безжалостной и монструозной силы коммунизма, что оправдывало интервенции в Корее и Вьетнаме. На протяжении холодной войны американская международная политика формировалась под влиянием представлений об империалистическом и подрывном Советском Союзе, который угрожал пройтись своими войсками по Западной Европе и захватить остальной мир. (В сталинский период такое восприятие СССР и его внешней политики, вероятно, отчасти было правдиво.). У граждан Советского Союза был полностью аналогичный взгляд на Соединенные Штаты и их цели на международной арене: империалистические, враждебные, опасные[253]. Сопоставление в умах людей угрожающих образов обеих сторон имело тенденцию их усиливать. Отвращение к коммунизму и страх достижения Советским Союзом мирового господства привели к участию США в войнах против «плохих» коммунистов в Корее и Вьетнаме. Интересно отметить, что образ Советского Союза как «Империи зла» (по словам президента Рейгана) поблек с наступлением оттепели в холодной войне[254].

Политики манипулируют национальной самооценкой и образом противника, на основе которых информация о противниках интерпретируется шаблонно. В результате у нации формируется восприятие действий противника как преследующих наиболее злобные и враждебные его замыслы, в то время как пристрастные интерпретации собственных действий имеют явную положительную направленность. Когда корейский пассажирский лайнер был сбит Советским Союзом в 1982 году[255], в Соединенных Штатах широко распространилось убеждение, что это был намеренный антигуманный акт, а не случай ошибочной идентификации, как утверждали Советы[256][257]. События, которые находятся в соответствии с представлениями о «хорошести» своей нации, считаются подтверждением ее добродетелей; а события, которые могут испортить имидж, обесцениваются или их значимость преуменьшается.

Во время боевых действий самооценка Соединенных Штатов с их символами свободы и демократии усиливается окружающим страну ореолом праведности и морали – стереотипом, который постоянно подкрепляется шовинистическими материалами в средствах массовой информации, патриотическими балладами и волнующими речами государственных лидеров. Прославление идеологических национальных целей, базового представления о нации как об изначально добродетельной становится источником вдохновения для граждан. Идеологическими соображениями было оправдано американское участие в Первой мировой войне, когда Соединенные Штаты послали войска во Францию, чтобы «сделать мир безопасным для демократий». В период Второй мировой войны народ США стремился защитить не только нацию, но и всю цивилизацию от нацизма, фашизма и японского империализма. Однако другие войны, в которые были вовлечены Соединенные Штаты или которые были ими начаты, такие как завоевание Филиппин и вторжение в Гренаду, порождали более неоднозначные образы.

По контрасту с другими войнами, эпопея с войной во Вьетнаме привела к раздвоению национального имиджа на хороший и плохой: многие американцы были твердо уверены в правоте Америки, в то время как многие другие считали продолжающиеся нападения на небольшую страну предательством основных национальных идеалов и принципов. Первоначальный идеологический толчок к войне – стремление остановить распространение коммунизма в Азии («эффект домино») – в конечном итоге выродился в сдобренное патриотизмом отчаянное стремление сохранить честь и гордость Америки. Перспектива проигрыша в войне затмила исходную цель – спасти слабое правительство Южного Вьетнама. Американские лидеры и поддерживающие их круги считали, что на карту поставлены престиж, честь и международный авторитет страны. Те же, кто был не согласен с данной точкой зрения, рассматривались как трусы и предатели. А вот с позиции групп несогласных их протесты являлись попытками вернуть Соединенные Штаты к базовым национальным ценностям, в частности к признанию прав малых наций на свободу и самоопределение.

Патриотизм и *национализм* – главные идеологические установки, которые связывают население в единое целое, подчиняющееся решениям лидера. Несмотря на их значительное сходство, а также имеющиеся одинаковые установки, эти два «изма» следует рассматривать как отдельные явления, на что указывал Герман Фешбах[258]. В случае национализма в центре всего стоит прославляемый образ государства: его сила, могущество, престиж, ресурсы и владения. Идентифицируя себя с этим образом, индивидуумы ощущают подъем собственной личной самооценки; они купаются в лучах славы величественного прошлого и предаются восторженным фантазиям и предвкушениям будущих побед в результате своих действий. Конечно, возможные поражения приводят к снижению такой самооценки и, в конечном итоге, могут вызвать депрессивные чувства. Нарциссические, даже грандиозные элементы, присущие национализму, выливаются в претензии на превосходство над другими государствами, которые могут восходить к крайним расистским убеждениям о статусе «ведущей расы» и о низости, подлости «чужаков».

Патриотизм основан на стремлении принадлежать к большему человеческому сообществу. Кроме того, для него характерно присутствие чувства отождествления себя с государством, привязанности к нему, а также готовность пойти на жертвы, чтобы

обеспечить его постоянную безопасность. Патриотический образ добродетельного, близкого к нуждам народа правительства контрастирует с воинственным и властолюбивым образом государства у националистов. Люди, в большей степени приверженные национализму, придерживаются «ястребиного», ура-патриотического отношения к другим государствам и верят, что их страна должна с готовностью развязывать войны для продвижения своих жизненно важных интересов. Однако они менее склонны, чем патриоты, жертвовать собственными жизнями ради блага родной страны[259].

Когда самому существованию государства угрожает опасность, среди населения распространяется чувство солидарности. История изобилует примерами того, как сила образа нации может сплотить противоборствующие партии и группы для защиты национальной безопасности и чести. Во время Первой мировой войны лидеры социалистов в Германии и Англии, которые поначалу рассматривали конфликт просто как столкновение империалистических сил, стоящих во главе их государств, сплотились с другими политическими течениями, чтобы поддержать действия своих стран. Подобным же образом в 1914 году группа ведущих немецких интеллектуалов издала манифест, где провозглашалась абсолютная невиновность Германии в развязывании войны. Вторжение немецких войск во Францию и Россию там изображалось как акты защиты, призванные обеспечить выживание своей страны[260]. Это заявление демонстрирует, какую силу имеет имидж нации при формировании мышления даже у образованной элиты.

Незадолго до вступления Америки во Вторую мировую войну в сообществах чернокожих и профсоюзах велись серьезные дебаты о поддержке страны со стороны этих групп в случае ее вступления в войну. А когда Соединенные Штаты стали участниками военных действий, все эти «сомневавшиеся» присоединились к поддержке[261]. Точно так же ряд известных изоляционистов, яростно выступавших против довоенной американской политики, были одними из первых, кто добровольно присоединился к действиям государства.

Как указал политический психолог Ральф У. Уайт, толчком для многих войн может стать человеческая гордость в стиле мачо, страх перед противостоящей нацией или сочетание того и другого[262]. «Гордость мачо» основывается на представлениях о превосходстве своей нации, ее храбрости и стойкости, а также о праве навязывать свою гегемонию другим странам. Это убеждение служило мотивирующей силой для строительства империй, отвоевывания ранее утраченных территорий, предоставления защиты зависимым государствам и слабым нациям. Конкретными примерами являются построенные в античные времена империи персов, греков и римлян; имевшая место в XIX веке колониальная экспансия Британии, Франции, Германии и России. Аналогичный имидж мачо прослеживается и в случае вторжения войск Соединенных Штатов на Филиппины в 1898 году, при оккупации Японией Маньчжурии и Кореи в начале XIX столетия. Завоевателями – от Чингисхана до Наполеона – двигали грандиозные фантазии на тему расширения их территориальных владений.

Кроме преднамеренно развязываемых завоевательных войн, агрессия может стать результатом столкновения наций, в которых преобладают одновременно имидж мачо и ощущение собственной уязвимости. Огромная гордость в сочетании с крайней чувствительностью к ее попранию и пошатнувшимся образом своей страны может

приводить к рискованным решениям. Так, перед лицом имевшей место серьезной внутренней нестабильности Наполеон III в 1879 году[263] объявил войну Пруссии после публикации прусской депеши, которую как он сам, так и широкая французская общественность расценили открытым оскорблением чести и достоинства Франции.

Являясь инфраструктурой для коллективных национальных имиджей, идеологии внесли свой вклад в войны XX века, включая обе мировые. Гитлер выстраивал требовавшийся ему национальный имидж Германии, отталкиваясь от чувств потерпевших поражение не в боях, а в результате предательства немцев, вынужденных капитулировать в Первой мировой войне перед победителями, злоупотреблявшими своим положением. В результате этот имидж был преобразован в образ «арийской расы», обладающей достаточными силами, чтобы наказать всех, кто плел и плетет против нее интриги, обреченной на завоевание мирового господства[264]. Религиозные войны между Индией и Пакистаном, как и революции в царской России, Китае и на Индокитайском полуострове продемонстрировали огромную силу религиозных и политических убеждений, способных приводить к бойням, в которых теряет жизни бесчисленное множество людей – представителей самых разных наций и этнических групп[265].

Столкновение образов наций: прелюдия к войне

Анализ событий, приведших к Первой мировой войне, показывает важность столкновения имиджей: того, как нация видит саму себя и своего антагониста. Это столкновение аналогично конфликту между двумя индивидуумами, в котором каждый воспринимает себя уязвимым перед лицом враждебных намерений другого. Речь идет не просто о действиях отдельных лиц или государств, которые ведут к эскалации напряженности, а, скорее, о тех *значениях*, которые приписываются агрессивным актам. Какое объяснение получит оскорбительное поведение – будет оно истолковано как блеф, провокация или смертельно опасная угроза, – определяется этими имиджами, причем объяснение, в свою очередь, способствует укреплению данных образов. В зависимости от смысла, приписываемого какому-либо акту, государство может, оценивая свои сильные и слабые стороны, а также противника, решить, что это и есть прелюдия к началу активных действий.

Рост экономической и военной мощи, помноженный на культ национализма, для государства, оценивающего себя как способного на продвижение собственных интересов за пределы своих границ, может стать искушением для экспансии с целью приобретения новых территорий и ресурсов. Такая позиция воспринимается соседями как угроза, что ведет к эскалации общей напряженности в отношениях между этими странами. Чувствующее угрозу государство стремится найти союзников, чтобы компенсировать свои уязвимости. И все затронутые этими факторами страны включаются в гонку вооружений, не желая оказаться неготовыми к возможной агрессии соседа. Нация, образ которой в глазах ее представителей имеет черты, характерные для мачо, ощущая неблагоприятные для себя сдвиги в балансе сил, будет испытывать уязвимость, по мере того как другие нации на нее ополчаются. А если такая «нация-мачо» посчитает, что война неизбежна, она может первой нанести упреждающий удар[266].

Подобная последовательность событий и складывавшиеся обстоятельства привели к развязыванию Первой мировой войны. Экспансионистская Германия, испытывавшая обостренное чувство собственной уязвимости, связанное с ее положением государства, окруженного со всех сторон врагами и имеющего исторический опыт внешних вторжений, ощутила, что эта уязвимость растет. Общее состояние ее главного союзника – Австро-Венгрии – ухудшалось, а недружественные Франция, Россия и Британия создали между собой союз[267]. Убийство сербскими националистами эрцгерцога Франца-Фердинанда, наследника Австро-венгерского престола, стало спусковым крючком для катастрофической последовательности событий, несших прямую угрозу и Сербии, и Австро-Венгрии, а поэтому – и Германии, Франции, России, Англии.

Перед Первой мировой войной национальная самооценка Сербии приводила ее к образу отчаянно борющегося за независимость королевства, которое в любой момент могло оказаться под господством все еще грозной Австро-Венгерской империи, а возможно, и быть ею уничтоженным. Сербия, с ее относительно недавно обретенной и очень шаткой независимостью, видела себя лидером (в «стиле мачо») более широкой южнославянской общности – королевства, которое должно быть образовано из соседствующих с ней провинций Австро-Венгерской империи. По мере того как волна

панславянского национализма прокатывалась по стране, возникали радикальные группы, стремившиеся подорвать Австрийскую империю, такие как сербская «Черная Рука». В конце концов, эта террористическая группировка достигла своей цели-минимум – убила эрцгерцога Франца-Фердинанда[268].

Лидеры Австро-Венгрии стремились сохранить империю, трещавшую под давлением населявших ее этнических групп. В данной обстановке существовала реальная угроза полного разрушения и без того подорванного имиджа. Представители разных национальностей – сербы, чехи, словенцы, хорваты, поляки – продолжали бороться за независимость. Желая предотвратить крах Австро-Венгрии, как и Турецкой империи, имперское правительство стремилось подавить сепаратистские движения в провинциях, якобы подстрекаемые Сербией. Ошибочно обвинив в убийстве эрцгерцога ее правительство, Австрия решила нейтрализовать ведущего подрывную деятельность соседа.

В июне 1914 года после некоторых колебаний австрийское правительство приняло решение вторгнуться в Сербию, а это действие, очевидно, было санкционировано кайзером Германии Вильгельмом[269]. Так как агрессия против славянской Сербии несла риск вовлечения в конфликт славянской же Российской империи, Австрия заручилась поддержкой Германии и получила заверение в том, что та придет на помощь в случае российского вмешательства. Кайзер направил Австрии соответствующую ноту, дав последней карт-бланш на ее действия и обещая германскую поддержку. Мобилизация российской армии с целью продемонстрировать Австрии силу, способную ее сдержать, была воспринята как фундаментальная угроза Германии, чей образ себя как уязвимой нации подкреплялся грядущей перспективой разгрома Россией ее союзника – Австрии. Вторжение австрийских войск в Сербию привело к цепной реакции, завершившейся в кульминации объявлением Германией войны России и ее союзнику – Франции.

Исторический фон, на котором развивалась Германия, проливает свет на ее склонность к развязыванию «оборонительной» войны. Широко распространенное представление об уязвимости страны перед лицом внешней агрессии формировалось на протяжении всей ее истории[270]. Отсутствие естественных препятствий на границах, которые облегчали бы отражение иностранных вторжений, сделало Германию ареной, где разворачивались многочисленные европейские войны. Массовая резня во время Тридцатилетней войны наложила свой отпечаток на многие аспекты немецкого мировоззрения, в частности привела к своего рода клаустрофобии по отношению к враждебным и опасным соседям.

При кайзере Вильгельме Германия стремилась создать образ сильнейшей в военном отношении державы, захватить колонии, получить превосходство над Францией и Англией по части государственной мощи, владений и престижа. Движимая усугубившимися страхами перед перспективой окружения врагами, она остро отреагировала на коалицию, созданную Францией, Россией и Англией в 1907 году для поддержания баланса сил в Европе. Задолго до объявления войны Франции и России в августе 1914 года Германия предполагала, что, по всем расчетам, растущая сила российской армии будет представлять ей максимальную угрозу к 1917 году. Россия же, со своей стороны, стремилась компенсировать урон, нанесенный ее имиджу унизительным поражением от Японии в 1905 году и болезненным, вынужденным согласием на аннексию Австрией Боснии и Герцеговины в 1908 году[271]. Получив эти удары по

национальной гордости, Россия не была настроена оставаться в стороне, в то время как Сербия – ее славянский протеже – подвергается уничтожению.

Столкновение национальных образов Германии (уязвимой и экспансионистской) и России (униженной, но возрождающейся) подготовило почву для военной конфронтации. Конфликт между восприятием себя Россией как морального защитника славянского протеже и имиджем Германии как защитницы своего протеже – Австрии – сыграл ключевую роль в разжигании войны. Франция же, которой угрожала растущая промышленная и военная мощь Германии, представляла собой особую опасность для Германии из-за французских реваншистских настроений, вызванных потерей Эльзаса и Лотарингии в 1871 году, а также общим поражением во Франко-прусской войне. Так как война казалась неизбежной, Германия решила, что превентивный удар по России и Франции увеличит шансы на победу над обоими.

В то время как давление с целью развязывания войны в некоторых случаях исходило от определенных общественных слоев и фракций во всех государствах, их лидеры взяли на себя ответственность за оценку связанных с войной затрат и шансов на победу в ней, а следовательно, и за разжигание или, наоборот, подавление воинственности широких масс. В этом отношении лидеры могут совершать те же ошибки, что и два человека, которые замахиваются для удара во враждебном противостоянии.

Образы, проецируемые друг на друга, часто выливаются в агрессивное поведение (угрозы, обвинения, экономическое эмбарго), которое, в свою очередь, ведет к овеществлению этих образов и дальнейшему антагонистическому поведению. Японское вторжение в Китай в 1930-х годах привело к росту действий Соединенных Штатов по сдерживанию Японии. Имидж японцев в глазах среднего американца как безжалостных, претенциозных и опасных сталкивался с имиджем США в глазах японцев как стремящихся к доминированию и контролю, лезущих во все дырки и враждебных. В конечном итоге образ Соединенных Штатов в Японии стал настолько акцентированным, что вылился в политику развязывания войны.

Во время холодной войны население и, вероятно, лидеры Советского Союза и США имели зеркально повторявшие друг друга образы. Ури Бронфенбреннер указывал, что каждая сторона рассматривала другую как стремящуюся к господству, прибегающую к манипуляциям и как лживого поджигателя войны[272]. Другая сторона воспринималась разжигателем военной истерии, эксплуатирующим своих граждан, контролирующим средства массовой информации и манипулирующим выборами. Столкновение этих имиджей подталкивало противников перейти на более радикальные позиции, что имело тенденцию лишь подтверждать истинность этих образов. К счастью, нашлось достаточно много сдерживающих факторов, чтобы предотвратить переход к фазе «горячей войны».

Что творится в умах лидеров?

При взаимодействиях с другими людьми важно иметь представление о том, чем они живут: об их мыслях, ожиданиях и намерениях. Еще необходимо знать, как нас воспринимают наши супруги и другие члены семьи, друзья, сотрудники, коллеги: как дружелюбных или недружелюбных, слабых или сильных. Информация об этом может оказаться очевидной, но может быть и скрыта за всевозможными заявлениями и поступками. Вникнуть в точку зрения других особенно важно во времена кризисов. В повседневных отношениях эмпатия по отношению к оскорбленным чувствам другого человека поможет смягчить обиду и восстановить равновесие.

Будь то семейный конфликт или международная конфронтация, люди прибегают к сложной «теории разума», чтобы понять мышление противника – какие у него есть планы и складываются в голове образы, почему он может что-то неверно истолковать[273]. Данная теория базируется на взаимосвязанном наборе допущений и правил «чтения мыслей». В рамках повседневных взаимодействий эти правила могут принимать форму условных выводов: «Если кто-то слишком пристально на меня смотрит, это значит, что он на меня сердится»; «Если его голос дрожит, он меня боится»; «Если человек молчит, он, вероятно, со мной не согласен».

Применяя подобные правила, один индивидуум может попытаться понять точку зрения другого. Психотерапевт интегрирует описания пациентом его реакций на разные события, чтобы понять основные убеждения и внутренние установки. Например, стараясь понять, что творится в голове у страдающего депрессией пациента, психотерапевт может попытаться увидеть мир его глазами, а затем помочь оценить имеющиеся в мышлении пациента предвзятости и предубеждения.

В отношениях между лидерами национальных государств, находящихся в конфликте, аналогичная форма чтения мыслей визави критически важна, но понять друг друга им при этом сложнее, особенно когда есть недоверие или антагонизм. Государственные лидеры могут посылать двусмысленные или намеренно искаженные дипломатические сигналы, чтобы обмануть другую сторону («дезинформация»). Попытайтесь представить себе, как трудно понять точку зрения противостоящей стороны в фазе острого кризиса. Во время кубинского ракетного кризиса 1962 года президент Кеннеди и его советники, пребывавшие в крайнем напряжении перед лицом необходимости быстро принимать важные решения, были вынуждены пытаться понять смыслы, заложенные в противоречивых посланиях от премьера Хрущева, и предпринимать действия, которые, по их мнению, влияют на будущее всего мира[274].

Правильному пониманию взглядов противника и, как следствие, принятию надлежащих решений мешают многие факторы. Естественно присущие любому человеку ограничения в его способности обрабатывать массу неоднозначной, неадекватной и часто противоречивой информации способны сделать эту задачу особенно сложной. Проблема усугубляется дезинформацией, получаемой из разведывательных источников, и другими действиями противника, направленными на преднамеренный обман. Кроме того, намерения другой стороны колеблются в зависимости от изменения внешних условий и баланса влиятельности разных фракций в правительстве, например таких, как «ястребы»

и «голуби». Утвердившись в определенном образе мышления, лидеры могут испытывать трудности с переходом от одной своей оценки ситуации к другой, что необходимо в условиях меняющихся намерений противника. Игра-угадайка в обстановке «мы-противних» становится все более трудной, когда мы пытаемся проникнуть не только в мысли другой стороны, касающиеся «их» оценок относительно нас, но и понять, что «они» думают о том, как мы оцениваем «их».

Государственные лидеры опираются на собственные представления о том, как работает человеческий разум, чтобы понять точку зрения противника или союзника, но они, очевидно, часто не могут найти актуальную и надежную информацию[275]. Несмотря на серьезные усилия, порой приходят к ошибочным выводам, твердо придерживаясь своей точки зрения. Подобные фатальные ошибки могут ставить мир на грань войны.

История изобилует примерами неправильного понимания мыслей другой стороны, обычно носящего характер «исполнения желаний». Так, незадолго до начала Первой мировой войны руководители Германии и Австрии думали, что руководители России не решатся на объявление мобилизации и войну с Австрией, чтобы остановить нападение последней на Сербию. Они надеялись также на то, что Россия с сочувствием отнесется к переживаниям австрийцев, связанных с убийством их кронпринца. Австрия также посчитала (и это было ошибкой), что Россия воздержится от прямого военного столкновения – точно так же, как было в 1906 году, когда Австро-Венгерская империя аннексировала Боснию. Еще позднее руководители Германии пришли к ошибочному выводу о том, что Британия не будет в достаточной мере обеспокоена вопросом неприкосновенности Бельгии и не вступит в войну, если немецкие войска вторгнутся в эту маленькую страну.

Точно так же руководители Германии и Австрии не смогли правильно предугадать настрой американского общественного мнения против них, порожденный развязанной ими ничем не ограниченной подводной войной, в особенности потоплением роскошного пассажирского корабля «Луизиана». Во время мюнхенской встречи, состоявшейся достаточно задолго до начала Второй мировой войны, премьер-министр Невилл Чемберлен посчитал, что правильно понял мысли Гитлера, решив, что тот стремится к миру. А во время Корейской войны генерал Дуглас Макартур, уверенный в своем знании «восточного менталитета», решил, что Китай не задействует свои войска и не атакует американские силы, когда они двигались по направлению к китайской границе[276].

Хотя государственные деятели пытаются принимать рациональные решения на тему «за и против» при развязывании войн, ошибочные представления вполне вероятны. Недостаток информации о намерении врага использовать военную силу и ее мощи может усугубляться верой лидеров в то, что навязывает собственная пропаганда. Ошибочные представления о ходе мыслей по ту сторону – критический фактор при принятии неправильных решений. Хотя руководители государств могут иметь представление о точке зрения тех, кто им противостоит, часто бывает трудно отличить искренность от лукавства. Тактика блефа и ответного блефа, дезинформация, хитрость могут маскировать истинные намерения. Гитлер очень успешно это проделал в отношении своих агрессивных устремлений в Мюнхене. С другой стороны, накануне Первой мировой войны лидеры европейских держав явно преувеличивали враждебные намерения своих противников[277].

Когда государственные руководители находятся под серьезным давлением, в обстановке сильного стресса, они с большей вероятностью ошибочно оценят своих противников[278]. Оказавшись в тупике и пытаясь разрешить конфликт, они склонны ждать от врага самого худшего. Изначально относясь к намерениям Англии с подозрением, кайзер Вильгельм неправильно интерпретировал попытку лорда Грея выступить посредником между центральными державами и Россией как хитрый ход с целью заманить его в ловушку[279]. В отличие от негативной предвзятости при интерпретации взглядов и намерений противника, государственные лидеры часто демонстрируют неоправданно-оптимистическую «пристрастность со знаком плюс» при оценке возможностей своей страны, когда решают, что война неизбежна. Подобная необъективность и тенденциозность в мышлении вылились для Франции в катастрофическую ошибку при оценке вероятности победы, когда принималось решение развязать Франко-прусскую войну. В обеих мировых войнах Германия не ожидала вступления Соединенных Штатов в схватку, что резко снижало ее шансы на победы.

Сравнительно недавно, когда аргентинская армия получила приказ атаковать Фолклендские/Мальвинские острова, ее генералы были необоснованно убеждены, что Британия будет не слишком сильно озабочена защитой этих островов. Они просчитались в оценке вероятности британской интервенции, а их последователи были в высшей степени уверены, что войска уничтожат англичан. Когда российские войска в 1996 году вторглись в Чечню, военное руководство переоценило свою силу и недооценило силу сопротивления.

Выглядит так, что, когда правительственные и военные лидеры мобилизуют силы для атаки, их восприятие противников искажается из-за излишнего оптимизма и пристрастности. Исследуя международные кризисы, Снайдер и Дизинг обнаружили, что в среднем 60 % сигналов, поступающих от противников, оказываются неправильно интерпретированными или искаженными в процессе их передачи[280].

Личные реакции лидеров стран на свои дипломатические успехи и неудачи могут играть важную роль при принятии ими решений о начале войны. Дипломатический триумф или провал поднимает либо опускает самооценку. Часто их личная радость или горе формируют настроения всей нации и распространяются по стране. Стремление членов политической элиты к власти и подъему собственного престижа часто искажает их понимание того, в чем состоят высшие интересы группы или государства. Субъективные моменты в их анализе издержек, выгод и рисков, связанных с войной, могут перевешивать заботу о жизнях тех, кто за ними следует.

Когда государственный руководитель видит шаблонный образ врага, он абстрагируется от данных о намерениях последнего – или игнорирует их, что влияет на выбор между миром и войной. Такой шаблон способствует искажению информации о противнике и радикально сокращает количество вариантов, возможных для принятия решений. Образы Врага и убеждения, связанные с ним и имеющиеся у национальных лидеров, являются результатом учета исторических особенностей, баланса сил, текущих экономических и политических конфликтов, а также личностных отношений между лидерами. Все эти факторы сходятся воедино, образуя своего рода окончательный общий путь к принятию военно-политического решения. Результатом всего этого – убеждений и интерпретаций, реалистичных или искаженных, рациональных или иррациональных – может стать *война*.

Мобилизация общественного мнения на войну

Учитывая, что создать условия для начала войны могут столкновения национальных интересов, целей и коллективных представлений о себе, как у лидеров государств формируются окончательные убеждения о том, что они имеют дело с Врагом, и поэтому они инициируют войну? Как они мобилизуют готовность населения приносить необходимые жертвы? Решение руководителей начать войну может быть основано на оценке сути сложных политических вопросов и проблем, сравнении относительных военных возможностей, а также суждениях о целях, взглядах и намерениях противника. В любом случае они должны апеллировать к народу в поиске широкой поддержки, основанной на чувствах национальной гордости и возмущения, негодования по поводу зловредной сущности Врага. Для получения поддержки продвигаемой повестки дня руководители могут внедрять в общественное сознание искаженный образ своей нации как жертвы насилия со стороны иностранных государств. Граждане при этом будут реагировать точно так же, как они реагировали бы на оскорбление другого индивидуума или как если бы сочли себя его жертвой: у них возникнет чувство, что необходимо наказать обидчика. Стремление к мести – практически рефлекторная реакция на грубое унижение: потерю лица или имущества, угрозу личной безопасности. Национальное достоинство столь же свято, как и личная честь.

Даже когда государственные лидеры преследуют такие политические цели, как установление или поддержание гегемонии в каком-либо регионе, они считают целесообразным создавать в народе имидж враждебной иностранной державы и находящейся под угрозой национальной чести. Ведение войны против другой страны, будучи инструментом внешней политики, исторически всегда направлено на достижение таких политических целей, как расширение территории, контролируемой государством, или реагирование на изменение относительного баланса сил на международной арене[281]. Консолидация народной поддержки всегда была также и необходимостью для нанесения превентивных ударов по вражеской стране, которая, как считается, готовится к агрессии.

Поведение Бисмарка, направленное на разжигание Франко-прусской войны 1870 года, дает прекрасный пример того, как экспансионистские цели государственного лидера используются для мобилизации и вдохновения населения на войну. Достижение его главной цели – консолидации разрозненных немецких государств, герцогств и княжеств в единую Германскую империю – в значительной степени зависело от успеха в провоцировании Франции объявить войну Германии. Он верно рассуждал, что «оборонительная война» привлечет на сторону возглавляемой Пруссией северной конфедерации и южногерманские государства. Таким образом, объединение военных сил приведет к политическому объединению[282]. Личное представление о себе Бисмарка перекликалось с прусским национальным имиджем, который становился то величественным, то униженным в сравнении с образами других европейских держав. А вот национальная самооценка Франции – страны, которой угрожал рост германского национализма и прусского милитаризма, – послужила почвой для решения начать войну.

Бисмарк осознавал, что нестабильная Франция, видящая в объединении Германии угрозу для себя, и так склонялась к войне, чтобы обуздать Пруссию. Рисуя Францию

принципиальным противником естественного права Германии на национальное самоопределение, он планировал представить свою страну жертвой французской агрессии. Наполеон III, зажатый в тиски внутренних раздоров, стремился разрядить копившееся в народе напряжение и недовольство с помощью громоотвода, роль которого должна была сыграть военная авантюра.

Решающей и намеренной провокацией со стороны Бисмарка послужила направленная во Францию Эмсская депеша короля Пруссии. Эта телеграмма, посланная из Эмса – немецкого курортного городка – и отредактированная лично Бисмарком таким образом, чтобы использованные в ней слова звучали максимально конфронтационно, была воспринята населением Франции как недопустимое оскорбление. Французы, взбудораженные предполагавшимся заговором, согласно которому король Пруссии стремился посадить своего родственника на испанский трон, были уверены в превосходящих силах собственной армии, готовой раздавить армию врага. Но последовавший военный триумф Пруссии не только послужил достижению политической цели Бисмарка – объединению германской нации, но и привел к созданию в глазах немцев имиджа новой, мощной Германии.

Успех Бисмарка в мобилизации немцев на войну с Францией иллюстрирует то, как национальная идеология может стать серьезным инструментом ведения войны. Германская история дала благодатную почву для всходов пропагандистских семян, посеянных Бисмарком в его публичных выступлениях и материалах контролируемой прессы. Преимущественно консервативно настроенный народ ощущал угрозу, исходившую от влиятельной идеологии Французской революции. Ее «подрывные» лозунги о свободе и равенстве нервировали закостеневшую за века прусскую аристократическую классовую систему и авторитарную правящую семью. Расчленение и последующее экономическое разорение Пруссии Наполеоном в 1806 году еще больше разбередили травмированный, но гордый образ прусской нации. Кроме того, поглощение Эльзаса и Лотарингии Францией в XVIII веке являлось постоянным раздражителем для немцев. Бисмарк играл на всех этих чувствах, чтобы разжечь в пруссаках враждебное настроение по отношению к Франции.

На появление и укрепление антифранцузской предубежденности влияла распространенная презумпция французского превосходства в культурной, политической и военной областях. Точно так же, как географическая близость Франции была политической угрозой для безопасности Германии, французская культура являлась постоянным раздражителем для немцев, опасавшихся размывания своих фундаментальных ценностей. Кроме того, взгляд на «декадентскую» французскую культуру усугублялся религиозными различиями между Францией и Германией, в северных землях которой католицизм был вытеснен после Тридцатилетней войны. Отталкивающий имидж разложившегося француза выкристаллизовался в результате работы бисмарковской пропаганды.

Чтобы мотивировать граждан на войну, армии требовалась воодушевляющая идеология. И добровольцам, и призывникам требовалось привить взгляд на свою страну – или как минимум на ее престиж – как на подверженную унижениям, если они не будут за нее сражаться, и как на великую, если будут. Бисмарк прекрасно понимал, насколько огромное влияние оказывали на французских солдат революционные лозунги о свободе и

равенстве в период Наполеоновских войн. Он стремился создать в своих войсках подобный дух, поощряя распространение идеологии силы, социального превосходства и добродетели[283].

Ганьон показал, как политическая элита может разжигать этнический конфликт, апеллируя к скрытым предрассудкам последователей и раздувая их[284]. Например, он считал, что все раздоры в бывшей Югославии, начавшиеся в 1992 году, вызваны политическими махинациями сербского руководства, чья цель – отвлечь внимание своих народов от проблем падающей экономики и создать новое славянское государство при доминирующей роли Сербии. Старая гвардия стремилась сподвигнуть сербов на решительные действия, играя на существовавших у них демонических образах «несербов» (албанцев, хорватов, мусульман). Коалиция ортодоксальных коммунистов, националистов и консервативно настроенных элементов в армии, стремясь сохранить власть, получила поддержку сербского населения, обвинив албанцев и хорватов в преследовании сербов в провинции Косово и Хорватии соответственно. Затем эта коалиция спровоцировала массовые сербские протесты в регионах и использовала сформированные ею образы для разжигания насилия, которое сербы обратили против «несербов». Одновременно пропагандистская машина успешно изображала последних как злодеев.

Хотя весь внешний мир расценивал боевые действия в значительной степени как результат возрождения древней, но всегда подспудно тлевшей вражды, по Ганьону, сербские лидеры, вероятно, намеренно поддерживали эти «воспоминания» о гонениях прошлых веков[285]. В самом деле, в то время как рассказы о репрессиях турецких властей и угнетении с их стороны в предыдущие столетия имели под собой твердую историческую почву, сербы и мусульмане относились друг к другу достаточно дружелюбно, живя по соседству и в новейшие времена часто выступая в роли союзников. Но старые стереотипы живучи, а лидеры сербов создавали миф о нынешних мусульманах как о реинкарнации их далеких предшественников, которые проводили репрессии. Сербы, идеологически приверженные мечтам о великом сербском государстве, испытывали страх из-за перспективы возникновения ситуации, когда их прежние «угнетатели» снова получили бы господство над ними. Решением этой проблемы стали этнические чистки[286].

Похожие, сфабрикованные в Германии обвинения в отношении предполагаемых гонений на немецких жителей в Судетской области Чехословакии послужили предлогом для ее «аннексии» Германией в 1938 году – это был первый шаг на пути завоевания большей части Европы. И здесь государственные лидеры намеренно создали образ преследуемых, желая обеспечить поддержку своей политики. Чтобы оправдать неизбежные человеческие и материальные потери, народу внушался образ его грядущего триумфа и присущего ему героизма[287]. Причастность к состоянию войны, в котором находилась страна, сама по себе пробуждала национальную гордость и образы злобного врага, которого нужно победить.

Лицензия на убийство

Как только политическая элита решает, что ведение наступательной войны желательно, она обычно считает необходимым оправдать это решение в умах тех, кто будет сражаться, проливать свою кровь и нести экономическое бремя. Иногда призывов харизматического лидера, который пользуется доверием широких масс, достаточно для мобилизации воли народа. Легитимность может быть обоснована множеством священных причин: крестовым походом с целью вернуть утраченные святые места или оккупированные провинции, помощью и спасением находящего в отчаянном положении братского государства или обеспечением права на самоопределение этнической группы. Людям придется биться за такие противоречивые идеалы, как создание или, наоборот, свержение коммунистического государства, роспуск или сохранение союза. Оборонительные войны для защиты родины, ее политической или социальной системы тоже мобилизуют народ.

По мере того как образ Врага укрепляется в сознании масс, абсолютная приверженность своей группе или государству становится твердой. Народ подпитывают две сильные эмоции: любовь к стране и ненависть к противнику. Чувства тревоги и страха из-за возможного поражения и установления господства Врага лишь добавляют мотивации и решимости драться. Такие же эмоции и такая же мотивация имеют место в случаях гражданских войн, революций и восстаний. Ненависть к имперскому правящему классу или доминирующим политическим партиям стала движущей силой Французской и Русской революций, гражданских войн в США, Испании и Камбодже. Красная армия и Белая гвардия во время революции в России, южане и северяне в Гражданской войне США, роялисты и республиканцы во Франции были зациклены на имевшихся у них образах Врага и стремлении его уничтожить.

Политические лидеры не только стимулировали стремление убивать, но и придавали этому стремлению четкое направление. Они манипулировали настроениями людей, драматизируя национальные цели и демонизируя угрожающий образ Врага, а также играя на человеческой склонности подчиняться власти государства. В прежние времена аура непогрешимости, получаемая правителями по праву статуса, давала им почти полный контроль над сердцами и умами населения.

В то же время, когда государственное руководство подстегивает энтузиазм масс, направленный на то, чтобы сделать образ Врага максимально отвратительным, оно отменяет табу на насилие. Моральные установки, запрещающие убийства, грабежи и уничтожение имущества, что характерно для отношения к себе подобным, еще сильнее размываются в период боевых действий. Под давлением таких факторов, как дисциплина и верность воинской части, ожидание наказания за непослушание, солдат готов решать главную задачу – уничтожать или, по крайней мере, выводить из строя врагов. В режиме «убей или убьют тебя» у него нет времени для рассуждений о гуманности, которые могут помешать его эффективным действиям.

Образ Врага гасит любую эмпатию, соображения и запреты, касающиеся невозможности отнять человеческую жизнь[288]. По мере кристаллизации образа врага солидарность со «своими» и преданность делу усиливаются. Противники более не

рассматриваются как «такие же, как мы», а, скорее, как что-то совершенно иное – «недочеловеки» или «нечеловеки». Участие в боях в составе коллектива укрепляет связи между солдатами и усиливает ненависть к Врагу. Как только бойцы вовлекаются в схватку, они все больше подвластны убеждению, что их дело правое. Чувство преданности стране и оставшимся дома близким распространяется и на сражающихся бок о бок командиров, и на боевых товарищей. Такую близость и готовность к самопожертвованию некоторые авторы прослеживают в изначальных, первобытных связях людей, имевших место между родственниками еще в каменном веке[289].

Коллективный характер убийств был проиллюстрирован событием в местечке Сонгми во время Вьетнамской войны, когда рота американских солдат во главе с лейтенантом Уильямом Келли впала в неистовство. Их движущей силой являлась убежденность, что поскольку Враг убивал их товарищей (включая всеми любимого сержанта, подорвавшегося накануне на мине-ловушке), все гражданские лица – старики, женщины и дети – заслуживают одного: быть уничтоженными. Жажда мести затмила любые человеческие чувства по отношению к беззащитным жертвам. Резня продолжалась, несмотря на очевидную неспособность вьетнамцев к какому-либо сопротивлению и на их мольбы о пощаде. Убивали и поодиночке, и группами. На судебном процессе лейтенант Келли в свою защиту привел аргумент, что он лишь «выполнял приказ»[290]. Он вспоминал: «Я представлял себе людей в Сонгми так: это просто какие-то тела, и они меня никак не волновали… Я думал, что *это не может быть неправильным, иначе возникло бы чувство жалости*»[291]. Как указывал политолог Роберт Джервис, если было совершено какое-то зло, он просто не мог его совершить; а если он его совершил, это не могло быть злом[292].

В то время как имидж злобного Врага, только укрепляемый в сознании представлением о собственной правоте и праведности, побуждает солдат творить на войне неописуемые зверства, часто случается так, что психологически трудно нанести какой-то вред вражескому солдату, если воспринимаешь его человеческим существом. Гуманные чувства вытесняют враждебность, когда непосредственная угроза уменьшается, а человеческая природа солдат другой стороны становится очевидной. Например, было замечено совместное празднование Рождества стоявшими друг напротив друга на передовой английскими и немецкими солдатами в 1914 году: они вместе пели, обменивались подарками, даже играли в футбол. Заметившие это командиры расценили происходящее как опасный прецедент и запретили солдатам вести себя подобным образом.

Джордж Оруэлл рассказывает забавную и показательную историю о том, как он, будучи снайпером в рядах республиканцев во время гражданской войны в Испании, держал на прицеле неприятельского солдата и был готов спустить курок:

«Мужчина, вероятно несущий какое-то сообщение офицеру, выпрыгнул из окопа и побежал вдоль бруствера, находясь у всех на виду. Он был полуодет и держал свои штаны вверху обеими руками, когда бежал. Я удержался от того, чтобы выстрелить по нему. Да, действительно, я был плохим стрелком и вряд ли попал бы в бегущего человека со ста ярдов. Но я даже не выстрелил – частично потому, что обратил внимание на эту деталь – его штаны. Я пришел сюда, чтобы стрелять в “фашистов”; но человек, держащий в руках

штаны, не был “фашистом” – он был таким же человеческим существом, как любой из нас, поэтому тебе не хочется стрелять в него»[293].

Данный эпизод отражает распространенные переживания во время войны. Когда солдат видит вражеские войска на близком расстоянии, у него с большей вероятностью возникнет внутреннее сопротивление необходимости нажать на спусковой крючок или ударить штыком. Во время обеих мировых и корейской войн значительная часть американских пехотинцев не стреляли из винтовок при близком столкновении с противником. Чем на меньшем расстоянии находится жертва, чем вероятнее становится переход от обстрела и бомбардировок издалека к метанию гранат и рукопашному бою, тем выше психологическое сопротивление убийству[294].

Когда враг воспринимается солдатом как реальное живое существо (в особенности *точно такой же* человек, как он сам), стремление к убийству тормозится и подавляется, замещаясь чувством вины, если он все-таки решается нажать на курок. Как указывал Гроссман, большинство случаев посттравматического стрессового синдрома, испытанного людьми во время и после войны во Вьетнаме, было связано с чувством вины за убийство. Очевидно, что способность к эмпатии и чувство вины оказались у них полностью вытравлены[295].

Боевые действия организуют таким образом, чтобы свести к минимуму появление гуманных чувств по отношению к Врагу. Патриотические образы, беспрекословное подчинение командирам, верность боевым товарищам и награды за убийства – все это придумано, чтобы «отпустить грехи» за творимые во время войны ужасные дела. Обезличенность конкретного вражеского солдата тоже способствует уменьшению чувства ответственности за смерть другого человеческого существа.

Заявление английского солдата в шекспировской драме «Генрих V» иллюстрирует, как солдаты могут чувствовать себя оправданными при совершении убийств и других бесчеловечных действий: «Мы знаем только, что мы подданные короля, и этого для нас достаточно. Но если бы даже его дело было неправым, повиновение королю снимает с нас всякую вину»[296]. Перекладывание ответственности на лидера помогает снять внутренние запреты на убийство[297].

Целенаправленная пропаганда высмеивает «культуру» вражеских войск, акцентирует внимание на «преступных действиях» их лидеров и возлагает ответственность за все преступления на вражеских солдат. Стремление к отмщению легитимизируется в таких лозунгах или песнях, как «Помни Аламо», «Помни Мэн», «Помни Пёрл Харбор».

Понимание и признание того, что в предыдущих войнах многие солдаты часто не стреляли в эпизодах боестолкновений, побудило американскую армию инициировать во Вьетнаме официальную программу «декондиционирования». В дополнение к стандартным воплям сержантов, обучающих новобранцев, – «убей, убей, убей!» – она предусматривала многочисленные повторные отработки атак на овеществленный образ Врага. Для этого в качестве мишеней для стрельбы использовались реалистичные человеческие фигуры. Комбинация пространственного, морального и идеологического дистанцирования, активизации чувств преданности своей боевой единице, командиру, роте ослабляла представление о человечном в образах вражеских солдат и позволяла проецировать на них все плохое, одним словом – дьявола.

Психологический механизм, используемый во время боевых действий для освобождения человека от ограничений, диктуемых моральным кодексом, очень похож на тот, что наблюдается в случаях индивидуальных преступлений, межгруппового насилия, терроризма и геноцида. Образ Врагов как «недочеловеков» или «нечеловеков», убежденность в том, что они заслуживают быть наказанными, перенос ответственности за совершаемые убийства на лидеров или на всю свою группу, извращение понятий о том, что есть нравственность, а также вера в то, что, убивая, ты делаешь благородное дело, – все это вносит свой вклад в этот механизм. Вполне возможно, что, если человек поставит под сомнение обоснованность любого из этих образов или убеждений, у него будет меньшая готовность убивать других людей. Под влиянием как с самого верха, насаждающего международное право, – например, со стороны Организации Объединенных Наций, так и снизу, которое заключается в укреплении морального кодекса, запрещающего убийства и ставящего под сомнение обоснованность представлений о враге, политики могут дать ответ на вопрос, начавший эту главу: война *не является* неизбежной.

Часть III
От тьмы к свету

Глава 12
Светлая сторона человеческой природы
Привязанность, альтруизм и сотрудничество

Публикации в средствах массовой информации часто ориентированы на темные стороны человеческой натуры (репортажи об убийствах, грабежах, изнасилованиях, беспорядках, геноциде). Они не дают должную оценку более светлых черт, тоже присущих человеческому поведению[298]. Данные статистических обзоров, отдельных отчетов, наблюдений за детьми, экспериментальных исследований и аудиторных практических занятий показывают, что люди в целом обладают врожденной способностью к альтруистическому поведению, которое может уравновешивать или даже перевешивать склонности к враждебным проявлениям. Более того, мы все наделены важнейшей способностью к рациональному мышлению, опираясь на которое можно пытаться скорректировать наши предубеждения и искаженные восприятия.

Проникая в то, что творится в голове у агрессора, удается лучше понять его образ мышления, шаблоны поведения и выработать основные принципы их возможных изменений. Гнев и враждебность цветут пышным цветом на почве жестких, эгоцентрических убеждений и предвзятых мнений, но в принципе реально изменить образы и убеждения, стоящие за этими чувствами, а следовательно, и ослабить склонность к насилию. Аналогичным образом ценности и идеологии, разделяющие людей, делающие их недоверчивыми и натравливающие их друг на друга, можно попытаться модифицировать в сторону смягчения категоричности.

Потенциал для изменений

Преследования, пытки и убийства, которые осуществляли эскадроны смерти в Аргентине в период между 1975 и 1982 годами, иллюстрируют крайне дихотомические убеждения и искаженный моральный кодекс, господствующие в авторитарном государстве. Как описывал Эрвин Штауб, резкое разделение общества на правых и левых в этой стране привело к тому, что каждая сторона видела в своих противниках персонифицированное зло[299]. В начале 1970-х годов леваки развязали кампанию террора, убивая высокопоставленных чиновников, подрывая радиостанции и военные объекты. Но начиная с 1975 года армия отвечала на это репрессиями, пытками и убийствами. Категорический режим мышления наблюдался у обеих сторон: «мы» являемся представителями добра, «они» – тотального зла.

Военные лидеры правых руководствовались как положениями собственной идеологии, так и соображениями необходимости защитить свой привилегированный статус, который к тому времени воспринимался как «неотъемлемое и неотчуждаемое право». Они

демонизировали партизан-боевиков, которых рассматривали в качестве «врага нового типа, ведущего войну нового типа». Их идеология подменила моральный кодекс, став по сути новым таким кодексом и утвердив превосходство государства и религии над личностью. Все мыслимые меры по сохранению традиционной нравственности, выраженной словами «Бог, страна и дом», считались оправданными.

Непосредственные исполнители низшего уровня – те, кто похищал, пытал и убивал, были освобождены от каких-либо обвинений в соответствии с моральным кодексом нового порядка. Вся ответственность лежала на их командире[300]. Хотя первоначально мотивация этих людей основывалась на идеологии и необходимости подчиняться приказам, затем они стали рассматривать себя как имеющих право быть абсолютными господами по отношению к своим жертвам и распоряжаться их жизнями по собственному усмотрению. Поэтому они уже по личной инициативе, то есть не особо рефлексируя, продолжали делать эту ужасную работу. Идеология выдала им лицензию на зверства, право предаваться бесчеловечным поступкам.

Наступивший в конечном счете крах аргентинской военной диктатуры и ее безжалостной политики демонстрирует влияние сил добра, действовавших как внутри страны, так и вовне. В данном случае господство террора было заменено господством демократии, предусматривавшим отказ от насильственных методов разрешения конфликтов и проблем. Появление и усиление оппозиции деструктивной военной диктатуре было вызвано демонстрациями матерей тех, кого казнила хунта («Матери на Пласа-де-Майо»). Пользуясь принятым в аргентинском обществе высоким уважением к матерям, эти храбрые женщины каждую неделю выходили на Пласа-де-Майо и таким образом обращали внимание народа Аргентины и жителей других стран на жестокость аргентинского режима. Давление, которое оказывал на хунту американский президент Джимми Картер, тоже помогло смягчить репрессии военной диктатуры.

В апреле 1982 года аргентинские военные, пытаясь увеличить свою общественную поддержку, атаковали Фолклендские/ Мальвинские острова – затерянные посреди океана небольшие клочки земли, которыми управляла Англия. Контрнаступление британского флота привело к поражению аргентинской армии и свержению жестокого режима. Произошли кардинальные изменения в политической культуре: к власти пришло демократическим путем избранное правительство, и в обществе наступили относительные мир и гармония.

Подобно драматическому политическому развороту в Аргентине, дуалистический режим мышления, согласно которому другие нации делятся на дружественные и недружественные, может менять свою направленность. Отвечая на изменения в обстановке, образ противника корректируется от представления о нем как о непримиримом враге до восприятия его союзником, от вредоносного до доброжелательного, от опасного до безопасного. Образ Иосифа Сталина и всего Советского Союза в глазах американцев изменился с негативного на позитивный, после того как Германия напала на СССР во время Второй мировой войны. А враги Америки в той войне – Германия, Япония и Италия – стали верными союзниками после ее завершения. По контрасту с этим Советский Союз снова становился чем-то негативным – по мере того как мир входил в десятилетия холодной войны; а потом – после распада СССР – его образ приобрел более позитивные черты. В других частях мира враждующие

соседние государства научились уживаться друг с другом, несмотря на имеющиеся разногласия, и вступать в конструктивные взаимоотношения.

Если образы и убеждения относительно других индивидуумов, групп или национальностей не являются закостеневшими и абсолютно негибкими, а их в принципе реально модифицировать при изменении обстоятельств, могут ли на них повлиять превентивные или интервенционистские стратегии? Понимание психологии отдельно взятого человека может создать основу для разработки программ на благо человечества в целом. В частности, политические и социальные программы должны учитывать то, как порочные идеологии эксплуатируют человеческую склонность к предвзятости в убеждениях, искажениям в мышлении и созданию образов чего-то или кого-то злонамеренного, чтобы объединить приверженцев этих идеологий и выставить врагами любых «чужаков» и инакомыслящих. Также необходимо помнить об эффективности пропаганды в активации страхов, паранойи и всяческих грандиозных устремлений. У нас есть инструменты для преодоления этих отклонений в индивидуальной психотерапии, но мы должны найти способ использовать эти знания в перспективе более широкого применения.

Расширяя перспективы

Понимание того, как можно активизировать светлые стороны человеческой натуры, дает еще одну основу для противодействия вредоносному поведению. Расширяя свои перспективы, рассматривая «чужих» людей как человеческие существа, точно такие же, как и мы сами, можно вызывать эмпатию, сочувствие при виде их незавидного, уязвимого положения и страданий. Например, телевизионные картинки голодающих жителей Эфиопии в середине 1980-х годов вызвали волны сочувствия к их тяжелому положению, что вылилось в активные поставки продовольствия в страну. Очевидно, что образование играет важную роль в привлечении людей к благотворительной деятельности, направленной на облегчение человеческих страданий. Возможно ли вызвать столь же сильное сочувствие с целью смягчить антагонизм по отношению к другим народам? Предвзятое отношение к враждебным группам препятствует возникновению сочувствия к ним.

Важно выяснить взгляды и точки зрения противостоящей группы и признать, что предубеждения наличествуют с обеих сторон. Если наш противник уже видит в нас Врага, он с большой вероятностью будет реагировать на наши действия на первобытно-примитивном когнитивном уровне. Если мы не знаем этих деталей, рискуем оказаться в более уязвимом положении.

Конечно, международные организации, такие как ООН, могут вмешиваться и предотвращать или хотя бы ослаблять конфликты. Однако их посредничество станет более эффективным, если они будут знать о существующих предубеждениях, их влиянии на образ мыслей и имиджи, сложившиеся у противоборствующих сторон, садящихся за стол переговоров. Посредники могут руководствоваться более широкими взглядами на происходящее, благодаря чему они способны учитывать более узкие точки зрения, как правило, имеющиеся у каждого участника конфликта. Кроме того, воздействуя на социальные и экономические факторы, которые приводят к развитию и обострению предвзятого мышления, международные организации способны предотвращать переход противоречий на уровень острой враждебности, ведущей к открытому конфликту. Посредникам необходимо уметь прогнозировать вероятные последствия, к которым могут вести разные варианты развития событий.

Нам следует вырабатывать программы, основанные на понимании светлых сторон человеческой натуры: на те ее составляющие, которые характеризуются доброжелательностью и рациональностью. Так мы можем создавать или укреплять уже существующие социальные структуры, которые будут противодействовать вражде и насилию. Врожденные качества, такие как эмпатия, стремление к сотрудничеству и благоразумие, присущие человеческой природе в той же мере, как и враждебность, склонность к гневливости и насилию, могут стать строительными блоками для структур, способствующих общественному благу. Понимание и сочувствие легче распространяются среди членов своей группы, чем среди посторонних людей, но нет и непреодолимого препятствия для распространения этих качеств на все человечество[301].

В результате неверного понимания впечатлений, настроений и намерений других людей индивидуум может ощущать сильное расстройство и злость. Конечно, иногда его

вывод о враждебности других людей может оказаться правильным и потребовать каких-то стратегий, чтобы справиться с ней. Но первый шаг – это развитие способности внимательного, тщательного и критического изучения того, как человек истолковывает сигналы, идущие к нему от окружающих. Нам нужна способность представлять себе с разумной точностью, каков наш образ в глазах других людей[302].

Маленький ребенок не в курсе того, что другие люди видят ту или иную ситуацию иначе, чем ее видит он сам. Как постановщик театральной пьесы, он считает, что знает мотивы остальных действующих лиц. И принимает как данность, что они – будучи активными участниками действа – имеют свой взгляд на происходящее вокруг, как и он. Поэтому, подвергаясь какому-либо наказанию, такой ребенок воспринимает себя невинной жертвой, а своих родителей – подлыми и несправедливыми. Он также думает, что папа и мама знают, что делают подлость. По мере того как ребенок растет и развивается, он, конечно, начинает понимать, что разные люди могут иметь различные взгляды на одну и ту же ситуацию[303]. С приобретением навыков социализации он во все большей мере способен правильно воспринимать сигналы о том, что является нравственным, а что аморальным, которые ему посылают родители, и шире – все то, что называется окружающей культурой. Например, что нельзя лезть в драку с младшим братом (или сестрой) из-за того, что он (или она) сделал что-то не то с его/ее игрушками.

Когда люди приходят в возбужденное состояние – например, переключаются в «режим враждебности», их мышление опускается на уровень, характерный для маленького ребенка. Если кто-то другой, как кажется, игнорирует их потребности, они заново проживают старую-престарую драму: тот, другой человек – плохой, не прав и сознательно плохо обращается со мной. Как участник сообщества, отдельный индивидуум испытывает аналогичные переживания в ответ на вызовы, возникающие перед его группой. Члены «своей» группы – невинные жертвы, а те, кто осмеливается бросить им вызов – плохие аморальные типы, которые в корне не правы. И, как в средневековых морализаторских пьесах (моралите), грех должен быть наказан.

Подобный же тип мышления распространяется по всей стране, когда она заражена военной лихорадкой. В начале Первой мировой войны даже самые высокообразованные люди и интеллектуальные элиты по обе стороны фронта были охвачены твердым убеждением, что их-то страна абсолютно невиновна, их дело правое, а противники – это агрессоры и «плохие парни». Словно маленькие дети, они не могли или не хотели понять, что люди на противоположной стороне испытывают точно такие же чувства по отношению к ним самим[304].

Обычно человек рассматривает себя как носителя доброй воли. Такая самоидентификация строится вокруг темы «Я – хороший». Его сознание побуждает сохранять это представление о себе. Когда он вынужден сделать что-то, причиняющее кому-то вред, приходится как-то улаживать такое действие с собственной совестью. В этой точке групповая идеология предоставляет ему свободу от императива «Не убий»: высшее благо требует изменить общее правило. Отправляясь на войну или участвуя в актах геноцида, человек убивает воплощенное зло и поэтому творит добро.

Важной прелюдией к такому изменению является превалирующий в сознании образ противника. По общему признанию, человеку, действующему как отдельный индивидуум или член группы, сложно изменить свой узкий взгляд на происходящее и охватить более

широкую перспективу. *Дистанцирование* от эгоцентрической точки зрения зависит от принятия (или непринятия) принципа, согласно которому, хотя своя точка зрения кажется реальной и законной, она может оказаться предвзятой или даже полностью ошибочной. Признав вероятную ошибочность своих взглядов, человек может отступить и задать себе вопрос об их обоснованности[305]:

• Возможно ли, что я неправильно истолковал вроде бы явно оскорбительное поведение другого человека (или группы)?

• Основаны мои интерпретации на реальных доказательствах или на моих предубеждениях?

• Существуют ли альтернативные объяснения?

• Не искажаю ли я имеющийся у меня образ другого человека или группы из-за моих собственных уязвимостей или страхов?

Даже если человек твердо убежден в обоснованности своей точки зрения, в центре которой стоит он сам, критические вопросы, подобные вышеприведенным, подвергают сомнению эгоцентрический образ мышления. Например, Раймонд сумел изменить свое представление о том, что критика со стороны жены есть нападки на его мужскую честь, и принять мысль о том, что жена не была злонамеренной, когда его критиковала.

Успешное дистанцирование от эгоцентрического восприятия конфликтной ситуации идет рука об руку с попытками переосмыслить значение ситуации с позиций объективного и беспристрастного наблюдателя[306]. Выведение себя из центра всего, что происходит вокруг, также позволяет сформировать основанное на эмпатии понимание точки зрения оппонента.

Еще один пример из клинической практики демонстрирует, как понимание точки зрения «противника» помогает разрешить конфликт и предотвратить вроде бы вытекающее из него негативное поведение. Отец и его восемнадцатилетняя дочь сцепились по жизни в непрекращающейся схватке, характеризующейся тем, что отец пытался навязать свои правила строгой дисциплины, а дочь этому яростно сопротивлялась и выказывала открытое неповиновение. Накал страстей был таков, что они даже обменялись ударами. В процессе разговора с обоими каждый с гневом высказывал, что думает о проблеме со своей позиции. После обсуждения целей предложенной им ролевой игры «в противника» отец попытался взять на себя роль дочери, а дочь – роль отца. Они разыграли типичную конфликтную сценку по поводу «комендантского часа» для дочери и использования ею семейного автомобиля.

После драматично разыгранной свары психотерапевт спросил и отца, и дочь об их чувствах. Отец заметил, что, играя роль дочери, он вспомнил собственные подростковые конфликты со своим отцом и признал, что теперь может понять, что при этом чувствует его дочь. Отметил: «Я чувствовал, что на меня наезжают – что он [отец в ролевой игре] не уважает мои чувства и озабочен только собой».

Дочь же описала свои ощущения после ролевой игры так: «Я могла почувствовать, что он на самом деле заботится обо мне. Он реально боялся того, что могло случиться плохое, когда я допоздна не возвращалась домой. Так сурово обращался со мной потому, что беспокоился, а не потому, что хотел контролировать каждый мой шаг». Во время ролевой игры она выказала важнейшую черту эмпатии, поскольку сама в действительности смогла прочувствовать тревогу, охватывавшую отца.

Переживания, испытанные в результате «примеривания на себя» внутреннего мира другого человека во время этой игры с «перевернутыми ролями», оказались решающим фактором в устранении взаимного антагонизма. Более широкая и объективная точка зрения, на которую оказались способными обе стороны, включала в себя понимание того, что они находятся в конфликте не потому, что один из них злонамерен, а потому, что каждый обеспокоен и задет конфронтационным поведением другого. Новое, более сбалансированное понимание мыслей и чувств другого человека ослабило гнев и предоставило возможность для разрешения конфликта. Понимание и переосмысление на уровне рассудка также подготовили почву для проявления истинной эмпатии.

Эмпатия

Вы замечали, что во время футбольного матча болельщики имитируют действия игроков на поле? Когда игрок, выполняющий удар по воротам, готовится отправить мяч в цель, фанаты его команды делают такие движения ногами, будто пытаются ему помочь, прежде чем его удар можно будет заблокировать. Мы наблюдаем аналогичные автоматические реакции, когда люди морщатся или корчатся, видя, что другому человеку больно.

Адам Смит описал этот феномен еще в 1759 году:

«Когда мы видим направленный против кого-нибудь удар, готовый поразить его руку или ногу, мы, естественно, отдергиваем собственную руку или ногу; а когда удар нанесен, в некотором роде сами его чувствуем и получаем это ощущение одновременно с тем, кто испытал его в действительности… Впечатлительные люди слабого сложения при взгляде на раны, выставляемые напоказ некоторыми нищими на улице, жалуются на болезненное ощущение в части собственного тела, соответствующей пораженной части этих несчастных[307][308]».

Такие реакции кажутся непроизвольными и бессмысленными, как рефлекторное разгибание ноги при ударе резиновым молоточком по сухожилию надколенника. Тем не менее, способность испытывать истинное сочувствие может быть результатом развития в более поздние времена этих заместительных (викарных) рефлекторных реакций, обусловленных базовыми связями между людьми. И дети, и взрослые бессознательно имитируют выражения лица и позы окружающих[309]. Распространение детского плача по яслям, вероятно, является результатом подражания и не вызывает соответствующих чувств к ребенку, который по какой-то причине заплакал первым[310]. Тем не менее, имеются весьма убедительные доказательства того, что дети уже в возрасте одного года могут испытывать переживания, вызванные грустью другого[311].

Ричард Лазарус вызывал тревожные реакции у людей, показывая им фильмы о несчастных случаях на производстве[312]. Проявляя чувства в ответ на кинокадры разными телодвижениями или эмоциональными всплесками, испытуемые казались запрограммированными на то, чтобы реагировать на боль, испытываемую другими. В отличие от «рядового сочувствия», которое может заключаться в жалости к другому человеку без сопереживания, «истинное сочувствие» – эмпатия – заключается в том, чтобы разделить ощущения того, кто находится в беде, и его конкретные страдания.

Чтобы испытать «истинное сочувствие», недостаточно просто представить себе, что ощущает и думает другой человек. Психопаты могут быть очень искусными в «чтении мыслей», и это позволяет им манипулировать людьми. «Истинное сочувствие» предполагает наше действенное сопереживание человеку, которому больно. Оно также включает в себя способность предвидеть возможное вредное влияние своих действий на других и предпринять что-то для предотвращения этого вреда.

Такие киноленты, как «Список Шиндлера» или «Амистад», продемонстрировали врожденную склонность разных зрительских аудиторий идентифицировать себя с евреями в контролируемой нацистами Европе или с африканцами, перевозимыми в качестве рабов на кораблях. Тот факт, что фильмы могут вызывать чувство эмпатии,

демонстрирует, что мы способны испытывать социальные эмоции, даже когда люди и события, по отношению к которым возникают эти чувства, очень от нас далеки (во времени и в пространстве). В нашей личной жизни – вне кино – вероятно, придется приложить согласованные усилия, чтобы преодолеть сконцентрированные на себе взгляды на окружающую жизнь и эмоционально погрузиться в страдания людей, отделенных и отдаленных от нас факторами расы, религии или географии.

В некоторых ситуациях нужно подавить в себе сочувствие. Хирурги и другой медицинский персонал должны резать скальпелем, колоть инъекции и вводить пациентам обезболивающие средства, не поддаваясь жалости или чему-то подобному. Врачам и медсестрам в общем случае приходится дистанцироваться от боли и страданий, которые они причиняют, и благодаря этому эффективно выполнять свою работу, за которую они ответственны. К сожалению, такого же рода десенсибилизация происходит у людей, которые подвергают пыткам или убивают других. Отсутствие сочувствия к жертвам своих нападений имеет место и в случае сил безопасности, избивающих протестующих; и мужей, поднимающих руку на жен; и матерей, жестоко обращающихся с детьми. Такое обнуление эмпатии может происходить независимо от того, ограничивается конфликт членами семьи или расширяется до сообщества наций.

Как результат «открытия», что американские пехотинцы выказывали нежелание стрелять в противника во время войны в Корее, в армии США во время Вьетнамской войны запустили специальные тренировочные программы для новобранцев с целью снизить у них чувствительность (десенсибилизировать их) к убийству солдат неприятеля[313]. Программа достигла цели : в реальных боестолкновениях ее участники демонстрировали значительно бóльшую твердость при открытии огня по северовьетнамским войскам. Фиксировались отдельные случаи, когда некоторые подчиненные, с отвращением относившиеся к приказам командиров применять к заключенным пытки, становились более привычными и терпимыми к этому и, в конце концов, занимались этим даже с некоторым удовольствием[314].

Эмпатия может возникать автоматически, когда мы взаимодействуем с людьми, которые нам небезразличны или с которыми делаем общее дело, но это чувство сложнее испытывать в отношениях с теми, кто кажется значительно отличающимся от нас. Особенно трудно его испытать, когда мы ощущаем презрение или гнев по отношению к другому человеку либо группе. В качестве примера рассмотрите ситуацию, когда вы видите, что маленькая девочка поскользнулась на льду и получила травму. Самая вероятная реакция на это – озабоченность, искреннее сочувствие и позыв немедленно чем-то помочь. Но каково будет ваше чувство при виде того же самого, если поскользнется и упадет взрослый человек, к тому же, очевидно, сильно пьяный? Как правило, мы смотрим на это со смешком и считаем сценку забавной или даже немного отвратительной. Несчастный случай с маленькой девочкой вызывает у нас внутренний резонанс: мы можем идентифицировать себя с ее уязвимостью и болью.

Осознавая, что несчастье, свалившееся на другого человека, вызвано факторами, которые находятся далеко за пределами его разумного контроля, мы можем ему посочувствовать. Однако, если считаем, что индивидуум «сам напросился или нарвался», когда он несет ответственность за случившиеся с ним неприятности, особенно если мы ощутим, что произошедшее следует отнести на какие-то его моральные недостатки или

дурной характер, мы склонны отнестись к страдальцу с презрением: пьяница *заслуживает* того, что с ним произошло, – он сам навлек это на себя. Точно так же члены стигматизированной группы часто рассматриваются как не заслуживающие того, чтобы мы обращали на них какое-то внимание; эти типы получают то, что заслуживают[315]. Когда члены одной группы испытывают антипатию по отношению к членам другой группы, например во время беспорядков или войны, они могут причинять «оппонентам» боль, не испытывая никакого чувства вины или эмпатии. На самом деле, они ощущают себя людьми, делающими правильные вещи.

Тем не менее, сочувствие возможно даже к тому, кого мы сочли не слишком достойным его. Если мы сумеем проникнуться точкой зрения такой вроде бы «недостойной» жертвы, можем испытать, хотя бы смутно, то, что она – эта «жертва» – чувствует. Если представим себя на месте другого человека и почувствуем при этом, что такое дискриминация или угнетение, сможем разделить взгляды подвергшихся насилию «посторонних» (или «чужаков») и ощутить их страдания. Процесс отождествления себя с жертвой способствует развитию у индивидуума взглядов на жизнь, характерных для просвещенных и высокоморальных представителей человеческого рода.

Извращение в области морали

Подобно маленьким детям, взрослые люди и их группы часто делают весьма эгоистичные интерпретации и апеллируют к справедливости и нравственности, как они их понимают, исходя из своих эгоцентрических представлений. Они часто реагируют на реальные или предполагаемые оскорбления и нападки рефлекторным позывом к наказанию «трансгрессора», хотя последний может не подозревать, что является таковым. Доктрина справедливости – что правильно, а что нет; что есть добро, а что зло – приспосабливается к идеологии, политической целесообразности и мстительным мотивам бесчисленных групп боевиков. Рассуждения примерно таковы: «Они (правительство, капиталисты, евреи) относятся к нам несправедливо. Поэтому мы вынуждены – во имя справедливости – освободиться от их ярма и наказать их»[316]. Во многих ставших известными случаях экстремисты, выбрав подходящий момент, прибегали к насилию для достижения своих целей. При этом доктрина карающей справедливости исторически вытесняла другие моральные императивы, такие как «не убий».

Массовые казни во времена Французской и Русской революций оправдывались революционерами тем, что аристократические классы были развращены, разложились и заслуживали наказания – даже несмотря на то, что жертвы не чувствовали себя виноватыми в чем-то предосудительном. Их убивали просто потому, что под влиянием соответствующей идеологии их образы олицетворяли собой врагов народа в глазах тех, кто вершил судьбы[317].

Своими часто жестокими действиями политика безопасности реагирует на образ злонамеренного «врага государства», насаждаемый этими стражами порядка, политическими или военными лидерами. И хотя каждый из них не очень боится оказаться лично травмированным или раненым, в их мыслях государство представляется уязвимым, находящимся в опасности, а посему они уверены в том, что делают доброе дело, разгоняя, избивая, а иногда и пытая протестующих – тех, кто подрывает основы существующей системы.

Несмотря на способность сочувствовать тому, кто страдает от боли, дети часто руководствуются своим эгоцентрическим кодексом справедливости, когда затрагиваются их собственные интересы. Шестилетний мальчик ударил младшую сестру за то, что она разрушила тщательно построенную им модель небоскреба, мотивируя это тем, что она заслуживает наказания за сделанное. Его представление о «преступлении и наказании» возвращается к примитивно-первобытному уровню, и он считает, что его права нарушены. Поскольку мальчик расстроен и возмущен, он с готовностью отказывается от правила не причинять вред сестре, чтобы утвердить свое представление о справедливости. Однако, если в другом случае она, например, упадет и ударится, он ее пожалеет. Когда его самооценка растет в результате понимания того, что он окажется полезным, он может приложить все усилия, чтобы быть справедливым.

Обычно дети жалуются на то, что с ними плохо обращаются, если их желания не имеют приоритета над желаниями других детей. Если принятое родителями решение идет вразрез с тем, чего им хочется, они негодуют и осуждают несправедливость этого

решения и любого наказания. Хотя и дети, и взрослые могут искренне считать, что поступают справедливо, их действия часто обусловлены эгоцентрическими убеждениями. Желание наказать и добиться справедливости дает чувство силы, собственной непререкаемой правоты и свободы от ограничений. Поэтому люди склонны брать на себя наказание других за предполагаемые проступки.

Вместо того чтобы пытаться выяснить, что является возможными источниками конфликта, они сознательно отстаивают свое право сердиться, злиться, выходить из себя и принимать ответные меры. На самом деле их притязания на собственную справедливость проистекают из первичного рефлекса: обида автоматически запускает импульс к ответным действиям. Оправданием служит их убеждение, рождающее чувство обиды, и позыв покарать того, кто совершил что-то несправедливое по отношению к ним: «Поскольку я уязвлен, имею право наказать обидчика». Кроме того, они пытаются контролировать или даже устранять других, чтобы ослабить собственное чувство разочарования или бессилия.

Решение уязвить другого человека, причинить ему какой-либо вред за предполагаемые проступки более или менее следует алгоритму, используемому в системе уголовного правосудия для определения, содержит ли поведение человека состав преступления и должно ли оно быть наказано. Хотя эти критерии полезны при оценке юридической вины или невиновности, они часто основаны на предубеждении. Когда их используют в повседневном общении для оценки проступков другого человека, они часто бывают предвзятыми:

• Он знал или должен был знать, что делает то, что создаст мне неприятности, заставит испытывать боль, страдание. Поэтому его действие должно было быть преднамеренным.

• Его основным мотивом было заставить меня – тем или иным образом – страдать.

• Так как он не прав, он – плохой и должен за это заплатить и тоже пострадать.

• Такое наказание является справедливым.

Представление общества о преступлении и наказании отражает соотношение между проступком, оскорблением индивидуума и возмездием за это. Кроме того, принципы, заложенные в системе уголовного правосудия, могут влиять на разные аспекты представления отдельно взятого человека о том, что является трансгрессией и соответствующим ей наказанием, и наоборот. Точно так же, как когда власти считают, что, сажая вора в тюрьму, они обеспечивают соблюдение закона в социуме, индивидуум, обманутый в карточной игре или супругом/супругой, обращается к принципу возмездия, чтобы уменьшить ощущение того, что он необоснованно пострадал.

Мы делим наш мир на разные, но так или иначе касающиеся нас области, сферы. То, что относится к чему-то сугубо личному, включает в себя те аспекты нашей жизни, которым мы придаем особую значимость. Структура смыслов, которые мы связываем с собой и близкими, а также цели и идеалы нашей группы включены в нашу самооценку. Сложная система правил, убеждений и предписаний защищает нас и тех людей, которые принадлежат к нашей личной сфере. Эта система является сердцевиной групповой морали: справедливости, взаимности и сотрудничества. По мере взросления личная сфера расширяется и начинает включать в себя наши пристрастия и предрасположенности: расу, религию, общественный класс, принадлежность политическому течению и страну. Под «защитным зонтиком» оказываются люди, которые

разделяют с нами членство в этих группах. Мы признаем своими групповые нормы справедливости и небезразличия, а также ожидаем, что наши проступки будут наказываться чувством стыда, вины или беспокойства, вызванным соответствующими отношениями к нам со стороны нашей группы.

Поскольку мы трепетно относимся к охране личной сферы, то постоянно находимся настороже, обращая внимание на внешние угрозы и возможности. События, которые либо отрицательно, либо положительно влияют на нее, заставляют нас чувствовать себя либо расстроенными и рассерженными, либо счастливыми; те, что несут личной сфере явную угрозу, вызывают серьезное беспокойство. Из-за важности поддержания достаточно высокого уровня самооценки, для обеспечения собственной безопасности и безопасности близких людей мы склонны остро реагировать на действия предполагаемого Врага.

Даже если какой-тот человек кажется более сосредоточенным на интересах своей группы и готов к самопожертвованию ради ее блага, он сохраняет достаточно бóльшую часть эгоцентризма. Когда мы вовлечены в процессы, обусловленные стремлением к достижению групповых целей, наши эгоистические намерения и склонности вливаются в действия (или даже сливаются с действиями), направленные на удовлетворение потребностей нашей группы и согласующиеся с ее оценками. Поскольку мы естественным образом ориентированы быть эгоцентричными, имеем тенденцию заведомо более положительно оценивать членов собственного круга (чего они, может быть, объективно заслуживают), а также склонны иметь соответствующее отрицательно-предвзятое отношение к посторонним, особенно если они конкурируют с нашей группой или выступают против нее. В результате, вместо ксенофобного «Я против чужаков» участник группы марширует под девизом «Мы против чужаков». Идеология группы часто преобладает над основными принципами гуманизма и универсальной морали. В самом деле, как указывает Кестлер, «группизм», групповщина потенциально более разрушительны, чем индивидуализм, потому что могут привести к этнической розни, преследованиям, гонениям и войнам[318].

Подчинение отдельной личности групповым ожиданиям дает ей столько преимуществ, что часто трудно занимать просвещенные позиции, если они противоречат идеологии группы. Взаимовыручка, солидарность и сотрудничество, характерные по отношению к другим членам своей группы, вознаграждаются. Группы не только продвигают чувства принадлежности и сопричастности, но и дают отдельным членам ощущение силы и власти, которые нейтрализуют чувство собственной неадекватности, которое испытывают многие из них поодиночке, будучи предоставлены сами себе. К сожалению, чем сильнее пристрастия, обусловленные принадлежностью к группе, тем бóльшими ощущаются и воспринимаются различия между «своими» и «чужими». Преобладающие предубеждения, вызванные обвинениями в религиозной ереси, заявлениями о классовой войне или политической подрывной деятельности, только усиливаются по мере того как они распространяются по группе, возвращаясь к отдельным ее членам снова и снова, вызывая подобие эффекта резонанса. Требования установить контроль, если не уничтожить угрожающего антагониста, становятся все более акцентированными. Выявление врага, его идентификация в огромной степени повышают групповую

солидарность и доставляют чувство удовлетворения широким массам. Образы зловредных врагов могут вести к гонениям и выливаться в жуткие бойни.

Непосредственные исполнители преступных актов рассматривают своих жертв как изгоев из вселенной, где действуют морально-нравственные категории и обязательства. Так как их «оппоненты» олицетворяют зло, они находятся на неправильной стороне и «вообще плохие», права человека к ним неприменимы, они *заслуживают* того, чтобы им был каким-либо образом причинен вред, или даже того, чтобы быть убитыми. Совершение актов «оправданного» насилия немедленно приносит удовлетворение. Действительно, сам акт причинения вреда другому человеку ведет к его дегуманизации; он укрепляет его образ как ничего не стоящего расходного материала и недочеловека. В теории концепция универсализма, отстаиваемая религиозными и другими идеологиями, создает барьер для религиозного, расового или этнического насилия. Однако философия универсальных прав и святости человеческой жизни имеет тенденцию разрушаться, по мере того как нарастает вызванное враждебностью давление.

Когда рассматриваемое «правым» дело приобретает первостепенное значение, часто возникает полное пренебрежение к ценности человеческой жизни. Даже индивидуумы, которые не рассматриваются в качестве опасных врагов, могут уничтожаться без разбора. Инциденты массовых убийств гражданских лиц, имевшие место во всем мире, или взрывы бомб, типа произошедших во Всемирном торговом центре[319] в Нью-Йорке или в федеральном административном здании в Оклахома-Сити, осуществлялись для того, чтобы сделать некие политические заявления или подорвать позиции правительств. Безымянные жертвы при этом рассматривались как расходный материал: их значимость для террористов заключалась лишь в том, что они своими смертями способствовали «великому делу борьбы».

Как часто войны и массовые убийства происходили из-за того, что преступники были убеждены, будто следуют более высокому моральному кодексу, который в их головах сводит на нет сочувствие к жертвам? В отношениях между и отдельными людьми, и группами чувство морали трансформируется в идиосинкразическое понятие справедливости, которое может исключать озабоченность чем-либо, что важно для других. Сербы, бывшие непосредственными исполнителями резни в Боснии в 1994–1996 годах, считали, что они руководствуются кодексом справедливости – потому что мусульмане якобы поддерживали массовую резню сербов хорватами-усташами во время Второй мировой войны[320]. Эти обвинения являлись ложными, как было известно сербскому руководству, но рядовые солдаты поверили в них. Классовые войны в Советском Союзе, Китае и Камбодже обосновывались и оправдывались тем, что ранее привилегированные классы угнетали и эксплуатировали пролетариат. Поэтому базой массовых казней стал законодательный принцип наказания за правонарушения.

Моральные концепции справедливости и неравнодушия

Гуманистический кодекс, универсальная концепция человечности в отношении себе подобным является противоядием к жестким подходам, характерным для трайбализма, национализма и эгоцентричной морали. Если ценность человеческой жизни считается выше соображений политической или социальной идеологии, становится труднее вести себя вредоносным образом.

Внутри человека могут звучать разные голоса, отражающие разные морально-нравственные аспекты. Возьмите, например, отца, гордящегося дочерью, которая получила наивысшие оценки среди одноклассников; он хочет как-то ее похвалить и поощрить. Справедливость требует, чтобы ей досталась бóльшая награда, чем ее младшему брату, успехи которого в школе оказались весьма скромными. Но необходимость оказать поддержку и выразить сочувствие младшему ребенку, вероятно, умерит проявления энтузиазма отца по поводу результатов дочери, если брату пришлось сильно постараться и приложить большие усилия, чтобы просто перейти в следующий класс, а он и так сверхчувствителен к сравнениям себя со старшей сестрой. Хотя применение одинаковых стандартов оценки результатов деятельности может и быть справедливым, это будет выражением открытого безразличия по отношению к какому-либо человеку и пренебрежения его чувствами, если такая оценка причинит ему боль без особой на то необходимости.

Работы детских психологов по вопросам морали изначально были сосредоточены на усложнении понимания того, что есть справедливость в голове у ребенка по мере взросления. Лоуренс Кольберг выделил шесть стадий нравственного развития, приводящих к кульминации – самой гуманистической версии справедливости[321]. Кэрол Гиллиган добавила к этому понятие небезразличия как не менее важного морального аспекта[322].

Обычная, общепринятая концепция справедливости, соответствующей основополагающим моральным принципам, сосредоточена на защите обособленности личности. Эта *индивидуалистическая* ориентация подчеркивает права человека на жизнь, свободу и стремление к счастью; равные возможности; справедливое обращение с собой и правосудие. Все это основывается на предположении, что люди имеют конкурирующие между собой запросы на справедливость и находятся в конфликте друг с другом из-за доступности ресурсов или возможностей по усилению личных позиций. Ориентация же на *заботу*, напротив, предполагает взгляды на взаимосвязанность людей. Моральные заповеди, вытекающие из этой ориентации, вращаются вокруг чувствительности к устремлениям окружающих, ответственности за их благополучие и возможности пожертвовать собственными потребностями ради нужд других. Столкнувшись со сложной ситуацией, человек должен решить для себя, что в данных условиях более приемлемо: отстаивать свои права, проявлять заботу о нуждах и правах других или просто преследовать свои интересы.

Исследования показывают, что даже дети дошкольного возраста способны принимать решения, основываясь на представлениях о морали и нравственности. Им доступно понимание различий между проступками, носящими характер моральных трансгрессий, и

другими формами предосудительного поведения, в особенности нарушением общепринятых норм. Они знают, чем отличается оплошность, которая вызовет у них стыд или смущение, от преднамеренной моральной трансгрессии, которая может причинить вред другому человеку. Дети в состоянии видеть отклонения от морально-нравственных норм, воспринимать их как нечто неправильное даже в тех случаях, когда над ними непосредственно не довлеет авторитет кого-то, кто имеет над ними некоторую власть, или когда не существуют особые правила, запрещающие такого рода трансгрессии. Они также способны проводить различия между справедливостью и небезразличием; могут указать, когда имеет место нарушение прав, попрание справедливости и делается что-то нечестное, а когда – нарушение обязательств, касающихся отношений, ответственности и чувств[323].

Даже в очень раннем возрасте ребенок может чувствовать радость, когда оказывается способен помочь товарищу, и вину, когда он его обижает. Дети способны расценивать как «неправильное» эгоцентрическое поведение, когда, например, принимается решение пойти в кино, вместо того чтобы навестить больного друга; а также как «правильное» – когда они совершают разные общественно одобряемые поступки, например возвращают владельцу потерянную игрушку. Конечно, часто бывает, что даже если дети знают, как правильно поступать в определенной ситуации, их эгоистичные мотивы побеждают. И они часто весьма искусны в логическом обосновании того, почему в конкретном случае нужно сделать исключение из морального правила.

Следование моральному кодексу часто имеет свою цену, по крайней мере, с точки зрения затрат энергии на обуздание вредного импульса или принесения в жертву личной цели ради помощи кому-либо. Важным аспектом социализации юного члена общества является необходимость воспитания у него понимания ценности (в долгосрочной перспективе) его сознательных усилий по контролю над возникающими негативными импульсами или за «приходящими естественно» страстными желаниями. Со временем развиваются внутренние запреты, которые автоматически подавляют, например, импульс ударить другого ребенка или отобрать у него конфету. Контроль над своими враждебными или эгоистическими импульсами основан на соответствующих убеждениях, которые формируются в результате передачи их от других людей. Прямое наказание или, наоборот, награда обычно эффективны для формирования определенных убеждений в отношении приемлемого и недопустимого поведения. Самообучение, основанное на наблюдении за другими, авторитетными для ребенка людьми, такими как родители, тоже создает в голове структуру, способствующую повышению социальной мотивации и контролю за вредными импульсами. Наконец, люди просто воспринимают кодексы поведения, когда их информируют об устоявшихся правилах. Переживание стыда за свои ставшие известным другим людям ошибки и вины за вредные действия только обогащают формирующуюся психологическую структуру сознания.

Автоматическое ощущение эмпатии, которое может выработаться у человека, будет побуждать его заниматься чем-то общественно полезным или просто помогать людям. Если же эмпатия отсутствует, такое поведение может быть инициировано (и поощряться) ожиданием одобрения с внешней стороны или соображениями самоутверждения. В каждом таком случае у человека повышается самооценка как достойной личности.

Возможное сотрудничество снижает негативное восприятие различных групп друг другом. Шериф в своем исследовании описывает, как одиннадцатилетних мальчиков в летнем лагере разделили на две группы, и они участвовали в серьезном соревновании[324]. Ребята из одной группы воспринимали парней из другой с пренебрежением, что, в конечном итоге, вылилось в деструктивные акты, такие как набеги на спальни. Мальчики из проигравшей соревнование группы были деморализованы и начинали драться друг с другом.

Затем этот экспериментатор создал ситуации, требовавшие совместных действий обеих групп. В частности, заглох грузовик, и ребятам пришлось вместе его выталкивать. Им также довелось сообща чинить лопнувшую водопроводную трубу. В результате работы над решением общих для всех проблем у мальчиков развилось положительное отношение и к тем, кто состоял в другой группе. Другие исследования показали, что простое объединение людей само по себе не снижает уровень предвзятости, но способствует деятельности по достижению общей цели.

Альтруизм

Многие нити социальной ткани сплетаются вместе, чтобы сформировать такую черту, как альтруизм: сочувствие, забота, идентификация себя с не слишком удачливой личностью и доброжелательное представление о самом себе. Когда другой человек начинает явно выказывать признаки того, что он находится в бедственном положении или в опасности, это подталкивает потенциального помощника к действиям, способствующим выходу «жертвы» из затруднительного положения. Альтруизм проявляется в диапазоне от предоставления самых обычных, повседневных услуг до решений пойти на значительные жертвы или серьезные риски для спасения жизни других людей. Как правило, потенциальные или возможные потери от характерных проявлений альтруистического поведения вроде актов самопожертвования и рискованных действий намного перевешивают ощутимые выгоды, которые может получить от них оказывающий помощь. Иногда в качестве единственной награды за спасение жизни он получает только ощущение внутреннего удовлетворения от того, что поступил правильно. Ключевые компоненты альтруистического акта – уважение «спасателя» к человеческой жизни и викарное переживание им страха или страдания жертвы. Жертва и «спасатель» связаны друг с другом на уровне проявления общей человечности. Член какой-нибудь уличной банды, нарушающий ее правила и оказывающий помощь раненому «бойцу» вражеской группировки, рискует подвергнуться наказанию или, по меньшей мере, претерпеть выражения неодобрения со стороны «своих», одновременно не услышав даже «спасибо» от травмированной «жертвы». Его действие, не получившее вознаграждения, представляет собой акт чистого альтруизма.

Некоторые люди демонстрируют альтруистическое поведение лишь в границах своей группы. Например, солдат вызывается пойти добровольцем, чтобы осуществить опасную миссию в тылу врага. Религиозный фанатик-самоубийца взрывает на рынке пронесенную на себе бомбу в знак протеста против того, как обращаются с его сектой. События подобного рода являются признаками «узкого альтруизма». Индивидуум ограничивает свою готовность идти на личные жертвы, только если они служат целям специфической группы. Такой вклад в дело группы, ее успехи и процветание – в общем случае выражение в равной мере группового нарциссизма и альтруизма. Члены группы выказывают преданность общему делу, сотоварищам и готовность идти на риск или даже жертвовать своей жизнью, но им безразлична жизнь людей, находящихся «по ту сторону» линии, очерчивающей границы группы.

У большинства группировок боевиков – и религиозных, и руководствующихся политическими мотивами – имеется коллективный образ себя, своей группы как главенствующей в обществе, иногда откровенно являющейся «превыше всего». Они убеждены, что только им ведомо знание об истине, и испытывают пренебрежение к неверующим. Экстремисты, будь то воинствующие группировки, такие как скинхеды, или политическая элита режимов типа гитлеровской Германии, или сталинского Советского Союза, часто руководствуются собственными представлениями об идеальном мире, где контроль за всем осуществляет их группа или нация. Движимые грандиозными замыслами и мечтаниями, они стремятся раздвинуть границы подвластного им

пространства через революции или внешние завоевания. Далекие от чувства сострадания, эти люди стремятся уничтожить свои жертвы. Их последователи объединяют личные желания власти и славы с желаниями лидера и «подпитываются» от экспансии и завоеваний.

Шовинизм народа, его империалистические устремления могут выступать под знаменем освободительной войны. В 1898 году американские войска изгнали с Филиппин тираническую испанскую власть, видимо, исходя из благих побуждений, но продолжили военную кампанию и пытались силой установить американский контроль над этой территорией. Продолжительная война вылилась в широкомасштабные убийства филиппинских повстанцев. Миссионеры жертвовали жизнью в разных уголках мира, пытаясь обратить язычников в «истинную веру». Такой «религиозный империализм» кажется альтруистическим, однако отчасти он обусловлен коллективным нарциссизмом религиозных «прозелитизаторов».

Групповой нарциссизм во многих смыслах является антитезой альтруизму. Боевики-экстремисты и революционеры делают упор на нематериальные институциональные ценности, такие как религия, родина и дом, и прибегают к насилию, чтобы обеспечить выполнение собственной программы. Исповедуя философию «цель оправдывает средства», они объявляют войну противникам и в своей группе, и вне ее. Внутренние несогласные и инакомыслящие преследуются как еретики и предатели, внешние противники – как враги. Личности последователей (единственно верного учения, которым руководствуется группа) подчинены целям группы, которые формулируют лидеры. В этом контексте их самопожертвование представляет собой форму наивного и ограниченного альтруизма.

Просвещенный альтруизм

Гуманистический альтруизм – противоядие от группового нарциссизма – универсален. Такой просвещенный альтруизм может расстраивать планы или даже подрывать власть тиранов. Возвращаясь к одному из предыдущих примеров – матерей Пласа-де-Майо, отметим, что они на свой страх и риск устраивали марши с белыми платками, где были написаны имена их пропавших сыновей и дочерей, которые, как стало ясно, были арестованы и казнены аргентинской военной хунтой. Смелые действия этих женщин стали одним из факторов, подорвавших основы диктаторского режима. В центре гуманистического альтруизма стоит его межличностный и глобальный характер: все люди рассматриваются как собратья, а не как члены своей группы, за которыми стоят определенные стереотипы. Групповой альтруизм часто проявляется при спасении большого количества людей, например как при активном снабжении продовольствием голодающих эфиопов в середине 1980-х годов. Многочисленные видео детей со вздутыми животами пробудили коллективную совесть мира. Точно так же люди многих стран объединялись, чтобы оказать помощь жертвам наводнений и землетрясений.

В общем и целом можно сказать, что нарциссизм и альтруизм представляют собой противоположные стороны дуалистической организации личности. Нарциссизм превыше всего ставит собственное «я», альтруизм – других людей. В нарциссическом режиме своего функционирования человек, прежде всего, заинтересован в продвижении

собственных интересов и расширении сферы личного контроля. Он конкурирует с другими людьми, утверждает и защищает свои права и привилегии, борется за сохранение своей индивидуальности и идентичности. Переключаясь в альтруистический режим, человек заботится о благе и процветании других людей, получает положительные эмоции от подчинения своих интересов их нуждам, бдительно защищает права неудачников, обездоленных и обделенных.

В зависимости от обстоятельств, люди могут переключаться между нарциссическим и альтруистическим режимами поведения. Ситуации, предоставляющие возможности для дальнейшей самореализации или угрожающие устоявшемуся личностному «пространству», активируют нарциссический режим. Ситуации, в которых человек видит других людей, находящихся в опасности или в бедственном положении (издающих «крик о помощи»), могут активировать альтруистический режим. Несмотря на то что системы убеждений, характерные для современного просвещенного общества, могут управлять мышлением и действиями людей внутри групп или наций, проблемы между всеми этими сущностями склонны усугубляться предвзятостью, присущей первобытно-примитивному образу мышления.

Нарциссически-экспансивный и альтруистический режимы имеют особое значение в отношениях между группами или нациями. Типы убеждений, которые являются частями каждого из этих режимов, дают подсказки о том, от каких убеждений следует постараться избавиться, а какие, наоборот, укрепить. Хотя причины конфликтов многочисленны и сложны, их решения можно облегчить, если уделять больше внимания проблемам психологии лидеров и их последователей с обеих сторон. Как говорилось ранее, представителям наднациональных организаций типа ООН при разрешении споров между конфликтующими сторонами нужно принимать во внимание превалирующее у них предвзятое, поляризованное мышление. Посредники должны быть осведомлены о дуалистической системе убеждений, чтобы облегчить переход от нарциссически-экспансионистской ориентации к альтруистически-гуманистической.

Нарциссически-экспансионистская ориентация	**Альтруистически-гуманистическая ориентация**
Наша группа (нация) является высшей, избранной, элитной	Все люди равны и обладают равным достоинством
«Чужаки» являются потенциальными врагами	«Чужаки» являются потенциальными друзьями
Наши права и требования превыше прав и требований всех других	Ни у какой группы нет высших прав
Жизни «чужаков» мало стоят	Жизни всех священны
Если я помогаю «своим», это делает меня более хорошим человеком	Если я помогаю «чужим», это делает меня более хорошим человеком

Повышенный уровень заботы о безопасности или жизни другого человеческого существа высвечивают акты героизма в обычной жизни гражданского общества. Начиная с 1904-го каждый год Комиссия Фонда героев Карнеги награждает тех, кто проявил беспримерную отвагу, спасая жизнь посторонних людей. Типичными героическими поступками в опасной обстановке является, например, спасение от нападений бультерьеров; попытки вытащить водителя, заблокированного в кабине пылающего автомобиля, вмешательство с риском для собственной жизни при покушении на изнасилование.

Исследователи не смогли определить конкретные черты, характеризующие эти героические личности. Мужчина, который прыгнул на рельсы в метро, чтобы спасти ребенка из-под колес поезда, заявил, что, если бы остался в стороне, «внутри себя умер бы»[325]. Похожие заявления делали другие люди, совершившие альтруистические акты героизма. Эти наполненные драматизмом действия во многих случаях зависели не только от спонтанного стремления спасти чью-то жизнь. Часто важным фактором являлось то, что спасатель обладал требуемыми в сложившейся обстановке навыками или был достаточно силен, чтобы выполнить свою миссию. Но также во многих случаях спасатель и по жизни «любил рискнуть», был твердо уверен в своей способности и сделать требуемое дело, и сохранить при этом свою жизнь.

«Просто христиане», которые с риском для жизни спасали евреев во время холокоста, тоже дают пример чистого альтруизма. Исследование 406 задокументированных случаев спасения евреев посторонними, проведенное Сэмюэлем и Перл Олинер, выявило ряд характеристик, отличавших этих спасателей от других людей, подобранных в качестве членов контрольной группы, которые не пыталась спасать евреев[326]. Интервью с представителями обеих групп и заполненные ими анкеты-вопросники показали, что «спасатели» были более чуткими и восприимчивыми к чужой боли, чем те, кто «стоял в стороне». Значительная часть «спасателей» вспомнила свое чувство эмпатии, испытанное

по отношению к самому первому человеку, которому они помогли. У них также оказалось более развито чувство ответственности и общности.

Авторы исследования связали альтруистический настрой «спасателей» с рядом моментов в их воспитании в детстве: с относительно частыми похвалами за хорошее поведение, упором на убеждения и объяснения, нежели на строгую дисциплину; с наглядной демонстрацией ролевой модели заботливого родителя как образца для подражания и с воспитанием либерального отношения к людям, отличным от них. «Спасатели» восприняли гуманистические ценности родителей, что выразилось в их ответах на вопрос, касающийся «групп чужаков». Они чаще, чем «неспасатели», с одобрением относились к вещам, свидетельствовавшим о том, что они считали турок, цыган и евреев очень похожими на себя.

Интересным моментом демографического характера стало выявление факта, что «спасатели» представляли разные слои населения: фермеров и фабричных рабочих; учителей и предпринимателей; богатых и бедных; семейных и одиноких; католиков и протестантов. Как отмечал Сэмюэл Олинер, главными отличительными чертами «спасателей» являлись чуткость по отношению к другим людям и небезразличие. Альтруистическое поведение отражало их повседневные модели восприятия и поведения: убежденность в святости жизни, реалистичное отношение к власти и ошибкам, а также к правилам принятия решений о том, что правильно, а что нет.

Дух волонтерства сегодня силен: почти половина взрослых американцев сдают кровь, а большинство собирает средства на благотворительные цели, работает волонтерами в больницах, спонсирует молодежные группы или вносит свой вклад в другие общественные дела. Еще важнее не поддающаяся количественной оценке повседневная доброта. Хотя такое поведение может получать более низкую оценку по шкале альтруизма, чем ставшие известными широким массам героические действия, оно иллюстрирует такие человеческие качества, как участливость, щедрость и эмпатия. Люди совершают множество действий, отличающихся общественной полезностью и щедростью, не требуя и не ожидая за это никакой похвалы или награды. Акт альтруизма сам за себя вознаграждает. Практически каждый из нас, например, поможет потерявшемуся ребенку и постарается связаться с его семьей. Большинство людей охотно помогут слепому человеку перейти дорогу. Очень многие пожертвуют деньги на помощь больному ребенку, которому требуется дорогостоящее лечение.

Даже в животном мире можно видеть образчики самопожертвования. Хотя поведение братьев наших меньших целиком и полностью основано на инстинктах, некоторые его общие характеристики приводят к предположению, что они, вероятно, являлись предшественниками человеческого альтруизма. Например, этологи описали врожденное, автоматическое и самоотверженное поведение социальных насекомых, некоторых видов птиц и ряда мартышек. Поведение, направленное на оказание помощи себе подобным, обычно наблюдается у высших приматов , таких как гориллы , шимпанзе и боно́бо [327]. Этолог Джейн Гудолл описала случай спасения детеныша шимпанзе на воде взрослой обезьяной[328]. Совсем недавно был широко разрекламирован случай спасения гориллой маленького ребенка, который упал в ее клетку[329].

В литературе по социальной психологии решительно поддерживается идея о существовании общей тенденции чувствовать эмпатию и доброжелательно себя вести по

отношению к другим людям. Имеются значимые экспериментальные доказательства того, что альтруистический «режим поведения» можно «настроить» соответствующими воздействиями. Оказывается, случайный прохожий с большей вероятностью вмешается в какую-либо чрезвычайную ситуацию, если будет один. А присутствие (при каком-то нежелательном событии) посторонних препятствует мотивации, вмешавшись, стать полезным. Однако можно научить людей преодолевать это торможение. Самая очевидная причина такого эффекта – появление у человека ощущения, что ответственность за выход из трудной ситуации можно разделить на всех присутствующих «сторонних наблюдателей», но это не позволяет полностью объяснить данную реакцию. И «случайный прохожий» с большей вероятностью будет вести себя альтруистично в присутствии друга, чем когда рядом находится незнакомец[330].

Когда участников экспериментов просили поставить себя на место человека, который находится в бедственном положении, или представить, как этот человек переживал происходящее, они показывали значительную физиологическую реакцию. Кроме того, по сравнению с индивидуумами из контрольной группы, которым не давали подобного задания, экспериментальная группа с большей вероятностью проявляла сочувствие и помогала из чисто альтруистических соображений. Ряд экспериментов показал, что, когда студентов «приучают» к альтруизму лекциями о соответствующем поведении, они скорее остановятся, чтобы помочь человеку, почувствовавшему себя плохо, даже рискуя опоздать на занятия[331].

Применимость к обществу

Такой вид просоциального обучения имеет практическое применение. Программа, по которой детей младшего возраста приучали воспринимать и уважать точку зрения других, повысила их склонность к такого рода поведению. Однако еще более поразительным был эксперимент с пятнадцатью мальчиками – малолетними правонарушителями. Им прививали привычку принимать взгляды других и смотреть на себя с точки зрения окружающих. Это корректирующее вмешательство оказало положительное влияние на их последующее поведение по сравнению с контрольной группой, не подвергавшейся ему[332].

Дальнейшее практическое применение этой модели было сосредоточено на выработке эмпатии у учащихся третьего и четвертого классов общественных школ Лос-Анджелеса. Соответствующие тренинги посвятили пониманию чувств изображенных на фотографиях людей, восприятию разных степеней эмоционального напряжения в реальных жизненных ситуациях и развитию навыков принятия точек зрения и взглядов других людей. Учащиеся продемонстрировали значительное улучшение самооценки, собственной социальной чувствительности и контроля за своим агрессивным поведением.

Имеются также свидетельства, что преподавание ценностей общества может быть интегрировано в обычную учебную программу школы. Проект развития ребенка в Сан-Рамон-Вэлли, Калифорния, состоит из использования текстов, которые поощряют восприятие и принятие детьми точек зрения и взглядов других людей и общественно-полезное поведение. Задания по чтению, в частности рассказы с вытекающими из них моральными уроками, обсуждаются с позиции социальных понятий, таких как дружба и чувства. Работа в группе призвана прививать ценности сотрудничества. В школе создается обстановка, поощряющая детей участвовать в занятиях продуктивно и развивать у себя общественно значимые внутренние установки. Ожидается, что дети более старшего возраста будут принимать участие в общественно-полезных работах. Первые результаты сравнения школ, участвующих и не участвующих в программе, показали у первых рост распространенности социально одобряемого поведения среди учеников и их социальной чувствительности.

Политические деятели, педагоги и родители могут задействовать массу неиспользованных психологических ресурсов для изменения убеждений, заложенных в индивидуальном и групповом эгоизме. Опираясь на результаты своей научной работы, а также на результаты других исследователей, доктор Лесли Бразерс продемонстрировала, как в нашем мозге развилась способность «обмениваться сигналами» с мозгом другого человека[333]. Она предположила, что даже отдельные нейроны реагируют на события, происходящие в социуме, и утверждает, что наш мозг, работая коллективно, создает организованный социальный мир. Возможности человеческого мозга, вдвое большие, чем у других приматов, позволяют генерировать рациональное мышление и доброжелательное поведение. Задачей следующего тысячелетия станет использование этих источников с целью создать климат, более благоприятный для человечества.

Глава 13
Когнитивная терапия для индивидуумов и групп

Глория спросила Раймонда: «Когда ты собираешься починить кран?» Раймонд угрюмо и сердито посмотрел на нее и заорал: «Отстань от меня!» На что Глория сказала: «Хорошо, я отстану, если ты будешь вести себя как настоящий мужчина – хозяин в доме и начнешь делать то, что должен!» Раймонд в ответ прорычал: «Я сейчас покажу тебе, что такое настоящий мужчина», – и ударил ее в зубы.

В главе 8 я уже рассказывал о Раймонде – типичном образчике мужа, склонного к «методам» семейного насилия. Мы обсуждали, каким образом у него в очень юном возрасте развилось враждебное отношение к окружающему миру, повлиявшее на его образ мышления, а следовательно, и на типичное поведение во взрослой жизни. Мыслительные процессы в голове Раймонда, приведшие его к нападению на Глорию, а также способы «деактивировать» гнев послужат нам прототипом для понимания комплекса враждебности и работы с ним.

Хотя сторонний наблюдатель может рассматривать сетования Глории и нападение на нее со стороны Раймонда как звенья причинно-следственной цепи, вредоносное поведение легче понять в терминах глубоких внутренних убеждений. Они – эти убеждения – организованы как некий алгоритм ответа на ощущаемую угрозу или на бросаемый вызов. Этот алгоритм представляет собой набор правил для принятия решений о том, является какое-либо действие оскорблением или нет, оценки его характера и реагирования на него. Интерпретация соответствующих характеристик акта, расцененного как неподобающий, – кто несет ответственность за его совершение, намеревался ли он или она причинить вред, а также вероятные приобретения и потери, если ответить на этот акт в духе возмездия, – включаются в комплексную оценку ситуации. Результирующая, учитывающая все названные моменты оценка определяла природу реакций Раймонда, в данном конкретном случае – физического нападения.

Понимание психологии враждебных проявлений в случае взаимодействии людей важно при разборе проблемных ситуаций, имеющем цель снизить вероятность деструктивного поведения.

Рассматривая комплекс враждебности, психотерапевт может сконцентрироваться на его критических психологических и поведенческих компонентах и выработать специфические способы своего воздействия на каждый компонент в отдельности или на все, вместе взятые. Недавнее исследование Эрика Далина и Джеффри Дехенбахера продемонстрировало действенность такого подхода. Их пациенты, к которым применялись методы когнитивной психотерапии, при сравнении с контрольной группой показали гораздо более низкий уровень индивидуальной гневливости и злобных реакций, а также более широкий спектр позитивных и адаптивных форм самовыражения. Рис. 13.1 иллюстрирует данные компоненты. Конкретные возможные стратегии обсуждаются в контексте таких компонентов[334].

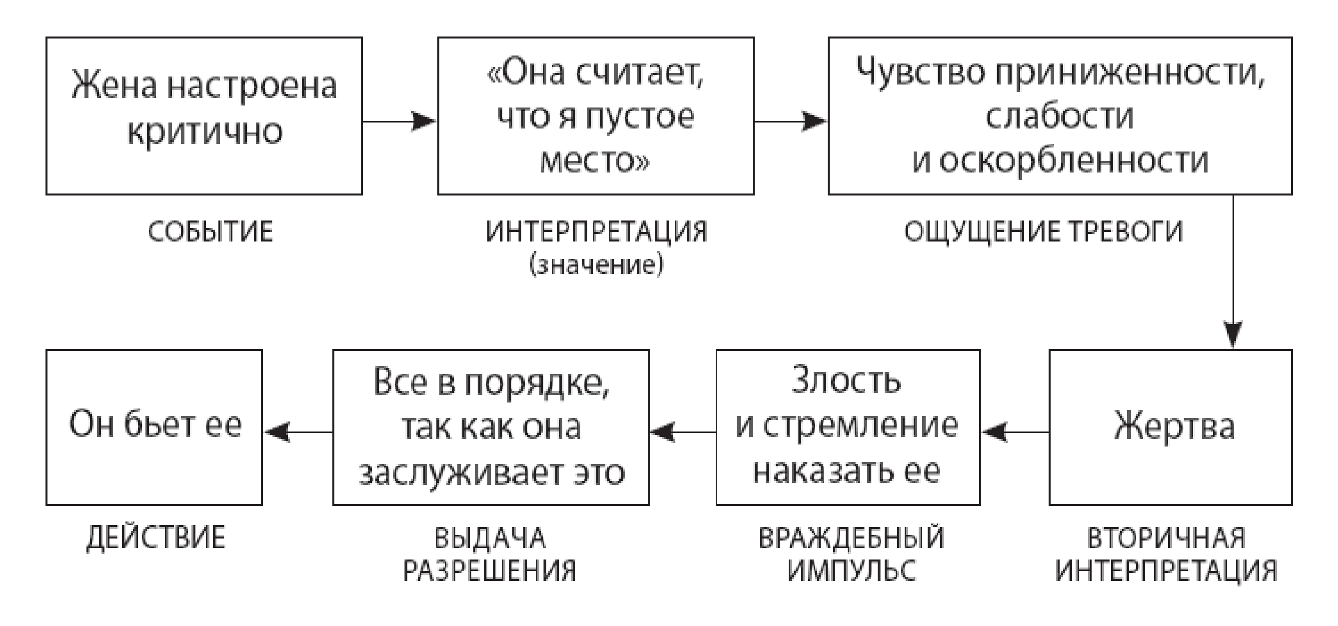

Жена настроена критично
«Она считает, что я пустое место»
Чувство приниженности, слабости и оскорбленности
СОБЫТИЕ
ИНТЕРПРЕТАЦИЯ (значение)
ОЩУЩЕНИЕ ТРЕВОГИ
Он бьет ее
Все в порядке, так как она заслуживает это
Злость и стремление наказать ее
Жертва
ДЕЙСТВИЕ
ВЫДАЧА РАЗРЕШЕНИЯ
ВРАЖДЕБНЫЙ ИМПУЛЬС
ВТОРИЧНАЯ ИНТЕРПРЕТАЦИЯ

Рис. 13.1

Идентификация значения события

Очевидно, что раздражение не является неизбежной и постоянной реакцией на брань и ругань в свой адрес. Возникнет ли у человека враждебная реакция на это, зависит от того, как воспринимаются и интерпретируются все факторы, связанные с данным событием: характер текущих отношений, воспоминания о предыдущих конфликтах, а также понимание конкретных уязвимостей и моделей поведения партнеров. Экстремальные проявления – такие, как упомянутая реакция Раймонда – могут происходить, когда «внешние» события (например, критика со стороны Глории) наносят удар по специфическим «слабым местам», точкам особой уязвимости партнера. Понимание того, какое значение имеет раздражитель, может прояснить подобные, неуместные или чрезмерные реакции.

У когнитивного психотерапевта есть разные способы выявить, какое значение придает пациент какому-либо событию. С самого начала работы в рамках когнитивной психотерапии я концентрировал свои усилия на том, чтобы научить пациента распознавать автоматические мысли, мелькающие в его сознании непосредственно перед появлением конкретного чувства или импульса.

Эти мысли возникают автоматически – без какого-либо предварительного процесса осмысления – и являются по своей природе мимолетными. Поэтому в самом начале пациенту говорится о необходимости попытаться ухватить мысль, которая у него мелькает перед возникновением – в ответ на ситуацию, являющуюся внешним раздражителем, – конкретного чувства или импульса: печали, гнева, тревоги, восторга. Содержание этой мысли раскрывает значение, часто идиосинкразическое, активирующее события и приводит к пониманию данной эмоциональной реакции[335].

Содержание автоматически возникающих мыслей в случае пребывающего в депрессии пациента, как правило, вращается вокруг темы провала, пессимизма и направленной на себя острой критики. Если мы имеем дело с тревожностью, то доминирует тема опасности, если с гневом – обиженности и оскорбленности. В конце концов, я заметил, что автоматические мысли могут возникать в следующих моментах, сопутствующих комплексу враждебности: перед переживанием эмоционального или соматического расстройства, перед переживанием гнева и после него и, наконец, после импульса, толкающего к нападению на другого человека. Первоначальная раздражающая мысль могла иметь содержание типа «Она меня унижает» или «Он не заботится обо мне». Проявление ощущения расстройства может быть чисто эмоциональным – например, вспышкой тревожности или печали, а может носить физический характер – например, чувства стесненности в груди, кома в горле или дискомфорта в животе.

Как правило, пациенты не подозревали, что у них мелькают тревожные автоматические мысли или возникают мимолетные тревожащие чувства – до того, как их просили сконцентрироваться на том, о чем они подумали и что почувствовали непосредственно перед тем, как в них поднялся гнев и появилось желание нанести ответный удар. Если во время психотерапевтического сеанса пациенты выказывали хотя бы малейшие признаки раздражения, например на лице появлялась гримаса или тон голоса становился слегка язвительным, я немедленно задавал вопрос: «Что *прямо сейчас* мелькнуло в вашей

голове?» Ответ мог быть таким: «Я подумал, что вы меня не понимаете». Когда же я заставлял пациента вспомнить чувство, испытанное им сразу после этой мысли, обычно его определяли как обиду – еще до того, как мог возникнуть гнев. Выявление чувства обиженности и связанной с ним психологической боли оказалось полезным для определения вида необходимого терапевтического вмешательства.

Первоначальные значения, приписываемые событиям, инициирующим комплекс враждебности, могут быть сгруппированы по их содержанию. Одна из таких групп связана с темой утраты в межличностных отношениях: ощущением того, что ты стал безразличен, тебя не любят, тебе не оказывают поддержку и помощь. Другая группа – с утратой ощущения собственной ценности: тебя игнорируют и высмеивают, к тебе относятся с пренебрежением. В обычных ситуациях эти значения представляют собой вполне разумную интерпретацию поведения другого человека. Однако иногда люди преувеличивают значение ситуаций, которые влияют либо на высоко ценимые ими отношения, либо на их самооценку, и, следовательно, слишком остро на эти ситуации реагируют. Возникновение вспышки гнева у пациента зависело от вывода о том, что другой человек каким-то образом его обидел, а следовательно, виновен и заслуживает порицания. Затем у пациента возникал импульс наказать обидчика, одновременно в голове прокручивались быстрые варианты и оценки способов и имеющихся средств возмездия.

Первобытный тип мышления, активируемый в ответ на угрозу или нанесенный ущерб, тоже ответственен за приписывание разным «проблемным» событиям значений абсолютного характера. Так, Раймонд склонялся к мыслям типа «Глория *всегда* меня критикует» или «Глория *никогда* не выказывает ко мне уважения» (сверхобобщение). Он также преувеличивал степень и значимость критицизма Глории в его адрес (преувеличение), который интерпретировал как враждебное к себе отношение. Наконец, у него сложился ее образ злобного врага.

Чрезмерные реакции Раймонда не следует рассматривать просто как односторонние поведенческие модели. Такие реакции – лишь одно из проявлений амбивалентности во многих, если не в большинстве близких отношений. Вообще, по большей части, Раймонд относился к Глории положительно. Ее негативный образ (в его глазах) с последующими враждебными проявлениями с его стороны выходил на первый план, только когда конкретные моменты их взаимодействия затрагивали его особенно уязвимые места.

Применение когнитивных стратегий

Направленные психотерапевтические вмешательства следует начинать с раскрытия смысла провоцирующего события. Показывая пациенту, как можно переосмыслить его вывод о якобы вредоносном поведении другого человека, психотерапевт помогает ослабить степень чрезмерного и неадекватного гнева, вызванного эти поведением, и купировать импульс, толкающий к возмездию.

Для помощи Раймонду в достижении им понимания смысла, который он приписывал критицизму Глории, и последующем его пересмотре были использованы следующие методики.

Применение правил доказательного подхода: пациенты поощряются, если принимают во внимание *все* имеющиеся доказательства, *все* за и против – *всё*, что имеет отношение к их интерпретациям. Я спросил Раймонда, демонстрировала ли Глория до того, в других ситуациях, знаки уважения и заботы по отношению к нему . Он взял время на размышление, после чего признал , что Глория относилась к нему уважительно бóльшую часть времени. Она ценила его мнение по очень широкому кругу вопросов и оказывала поддержку в самых разных ситуациях. Сосредоточенность на контраргументах и доказательствах обратного подрывала у него тенденцию к обобщению ряда моментов, связанных с Глорией, и способствовала смягчению сформировавшегося ее негативного образа.

Рассмотрение альтернативных объяснений: существует много возможных причин поведения другого человека, которое кажется вызывающим. Люди, имеющие специфические «слабые места» или уязвимости, такие как Раймонд, склонны к предвзятости и необъективным объяснениям. Я смог поставить перед Раймондом несколько вопросов, сподвигших его к пересмотру ранее сделанных выводов: «А нет ли каких-то других причин критического отношения Глории к вам? Например, может ли ваша прокрастинация служить лучшим объяснением ее фрустраций?» Подумав, Раймонд пришел к выводу, что Глория была скорее нетерпеливой, чем критически настроенной. Он смог отнестись к сложившейся ситуации именно так, потому что имел аналогичный пример на работе: он сам испытывал злость и разочарование, если подчиненные сотрудники вовремя не выполняли задания.

Решение проблем: человек способен дать множество разных интерпретаций заявлениям других людей. Он может принимать сказанное за чистую монету или просто игнорировать содержание заявления и реагировать, в основном, на субъективно воспринимаемый «скрытый смысл», который он сам же для себя определяет. В атмосфере неблагополучных межличностных отношений, интерпретируя, человек, скорее всего, будет опираться на невербальные аспекты, такие как тон голоса и выражение лица партнера, и проигнорирует то явное, о чем говорится в этом заявлении. История неприятностей в ходе предыдущих взаимодействий и отрицательный образ партнера помогут сформировать – весьма вероятно – искаженную интерпретацию.

Однажды, когда они ехали по автомагистрали, Глория заорала на Раймонда: «Куда ты так гонишь!!!» Он сердито огрызнулся: «Если тебе не нравится, как я веду, можешь убираться». Она: «Твоя езда сводит меня с ума, я умираю от страха». Все последующее

время этой поездки они молчали. Что произошло? Ответ лежит в интерпретации Раймондом эмоционального обмена: «Она мне не доверяет», «Она пытается меня контролировать», «Ей нравится меня критиковать». Каждая такая интерпретация могла быть правильной, но ни одна не имела отношения к тому, что Глория пыталась передать Раймонду: она просто боялась. Он же в своих интерпретациях даже не коснулся центрального вопроса: не еду ли я действительно слишком быстро (с точки зрения безопасности)? Не приводят ли мои действия к тому, что Глория чувствует беспокойство?

Сосредоточиваясь на собственной субъективной оценке значения чего-либо, можно скорее усугубить, а не решить проблемы. Во время психотерапевтического сеанса с Раймондом я указал ему на то, что, если бы он обратил внимание на тревоги или жалобы Глории и попытался решать реальные проблемы, скорее всего, в значительно меньшей степени испытывал бы чувство оскорбленности. На что он запротестовал: поступая так, он «сдался» бы, «капитулировал». Тогда я предположил, что это может быть *ощущением* капитуляции лишь в случае, если он видит их взаимоотношения исключительно как соревнование в том, кто сильнее.

Я предложил Раймонду заменить в его умозаключениях понятие «контроля» на «сотрудничество»: отойти от сосредоточения внимания на вопросах «кто прав, кто виноват» или «кто выигрывает, кто проигрывает». Такая смена ориентировки оказалась полезной. Он стал меньше беспокоиться о том, что Глория всячески «добивается своего», и в большей мере – участвовать в решении реальных проблем. Ему также стало доступно понимание того, что компромисс не означает проигрыш или подчинение другому человеку, и что он будет вознагражден за него лучшими отношениями.

Вообще люди хорошо умеют решать свои проблемы. Трудности возникают, когда в дело вступают обида, гнев, подозрение и недоверие. Конфликтующие стороны – будь то супруги или национальные лидеры – должны нарабатывать умение отбрасывать субъективные смыслы, приписываемые друг другу в процессе общения, и сосредоточиваться на объективных моментах, составляющих смысловое содержание взаимоотношений. Обращаясь к рассмотрению явно имеющейся, открыто выраженной проблемы, они делают первый шаг к ее решению.

Тщательное изучение и изменение своих убеждений: смыслы и значения, приписываемые конкретной ситуации, формируются под влиянием конкретных же убеждений, которые, будучи инкорпорированными в когнитивные структуры и схемы, выходят на первый план под действием раздражающих факторов, которые в этой ситуации заложены. Как правило, они имеют условную форму «Если… то…» Соответствие чего-либо, наблюдаемого в рассматриваемой ситуации, условию, которое сформулировано после «если», приводит к заключению, что смысл происходящего описывается тем, что идет после «то».

Убеждения, приводящие к дистрессу, являются важными компонентами алгоритма возникновения чувства враждебности, но они также встречаются и в случаях депрессивных состояний. Тип объяснений, который человек приписывает поведению своего обидчика, определяет, будет он гневаться или впадать в депрессию. Если он решит, что причина его раздражения или расстройства – какой-то индивидуум или группа людей, то, скорее всего, в нем проснется гнев. Если же в качестве такой причины он

посчитает собственные недостатки и промахи, то – опять же, скорее всего – впадет в депрессию.

Вот примеры имеющих условную форму убеждений, приводящих к дистрессу:

• Если человек меня критикует, значит, он меня не уважает.

• Если я не получаю должного уважения, значит, я уязвим для дальнейших нападок.

• Если мой жизненный партнер не выполняет мои пожелания, значит, ему/ей на меня плевать.

• Если человек склонен откладывать дела на потом, значит, я не могу на него полагаться.

Когда важная проблема в принципе может затронуть внутренние убеждения, имеется тенденция к чрезмерно обобщенным или экстремальным интерпретациям. Например, когда Раймонд соотносил свое убеждение относительно неуважения с конкретным критическим комментарием, он делал вывод, который был призван поддержать его общий взгляд на то, как Глория к нему относится («Она думает, что я – просто кусок дерьма»). Аналогично, отталкиваясь от склонности Раймонда к прокрастинации, Глория делала такое обобщение: «Он никогда не чувствовал и не будет чувствовать свою ответственность за домашние дела». Постоянно повторяясь, обобщения такого рода вели к формированию более категоричных убежденностей, таких как «Он безответственен» или «Он просто лентяй по жизни». С течением времени словесные ярлыки затвердевали в форме негативного имиджа другого человека. А когда происходило и это, негативный образ становился основой, отталкиваясь от которой делались интерпретации поведения друг друга. Каждое последующее столкновение при общении с этим человеком фильтровалось через данный негативный образ.

Модификация правил и императивов: правила – как другой класс убеждений – носят более императивный характер, чем убеждения условной формы, поскольку они напрямую поощряют или запрещают определенные типы поведения. Система предписаний и запретов трансформирует пожелания, носящие относительно «пассивный» характер, такие как «Я бы хотел, чтобы моя жена относилась ко мне более уважительно», в абсолютные правила: «Моя жена *должна* быть более уважительной». В нормальных обстоятельствах императивы типа «должен/ должна» оказывают ценную помощь в мотивировании нас самих, а также других людей, на дела, которые мы считаем важными. Аналогично императивы типа «не должен/не должна» полезны для блокирования устремлений и желаний, которые могут вылиться в нежелательное поведение. Однако люди с шаткой самооценкой – такие как Раймонд – используют оба этих императива направо и налево, чтобы защититься от нанесения себе кем-то любого возможного вреда. Когда другие люди не соблюдают предписания или запреты, обычно это вызывает разочарование и критику.

Вот предписания и соответствующие им запреты:

Люди должны быть…	Люди не должны быть…
заботливыми	безразличными
добрыми	злыми
чувствительными	бесчувственными
понимающими и принимающими	отвергающими и отторгающими
уважительными	непочтительными
терпимыми	строгими и требовательными

Императив «должен» может принимать крайне специфическую форму, например: «Мой супруг должен быть более нежным». Приходя вечером после работы домой, Раймонд думал следующее: «Глория должна относиться ко мне с любовью (так как я много и усердно работаю)». А когда она вместо этого обращалась к нему «в командном тоне», он чувствовал себя униженным и озлоблялся. Она нарушала его важное правило: «*Показывай мне* свою признательность и привязанность». В общем случае люди не осознают, насколько часто у них в голове мелькают мысли на тему «должен/должна» и насколько они эгоцентричны. Когда я просил некоторых из моих, можно сказать, «хронически злобных» пациентов фиксировать факты появления у них автоматических мыслей с помощью наручного счетчика, который им предоставил, они были поражены, обнаружив, что в течение дня нажимали на прибор от ста до двухсот раз. Они во многих ситуациях отмечали у себя мысли типа: «Он не должен мне надоедать», «Она должна улыбаться, когда я с ней разговариваю», «Он не должен меня прерывать, когда я с ним говорю». Терапевтический эффект оказывал сам факт осведомленности о наличии у себя этих мыслей: императивы утрачивали большую часть влияния на настроение пациента.

Оценка и корректировка автоматических интерпретаций и императивов не только помогает человеку переосмысливать делаемые им и несущие в себе враждебный заряд выводы, но может и изменить глубинную структуру его убеждений. Понимание того, что негативная интерпретация неверна, серьезно воздействует на систему убеждений. Повторяющееся из раза в раз опровержение интерпретации типа «моя жена меня не уважает» способно изменить тот образ самого себя, который, по мнению человека, имеется у его партнера.

Устойчивое влияние на базовую систему убеждений также может быть достигнуто, если подвергнуть какие-то убеждения той же логической и эмпирической оценке, которую мы применяем к умозаключениям. Например, психотерапевт может предложить эмпирический «стресс-тест» для убежденности мужа в том, что жена его вообще не уважает, попросив незамедлительно выполнить какую-либо просьбу жены и понаблюдать при этом, отвечает ли она ему каким-то знаком признательности. Позитивный результат этого теста подорвет силу негативного убеждения мужа.

Другая стратегия борьбы с дисфункциональными убеждениями – подвергнуть их анализу на соответствие прагматическим критериям. Например, психотерапевт может поставить вопрос: «Каковы преимущества приравнивания критики к неуважению? Каковы недостатки этого?» Я обнаружил, что по мере того как пациенты становятся более осведомленными об имеющихся у них в сознании предписаниях, они во все большей мере осознавали, насколько эти предписания не обоснованы. Я пытался открыть им дальнейшие перспективы, спрашивая: «Насколько разумно ожидать, что люди будут всегда вести себя так, как вам бы этого хотелось? Что бы вы сами почувствовали, если бы другой человек потребовал того же от вас?» Раймонд осознал: ожидая, что Глория будет постоянно с ним «вежливо разговаривать», он всегда был подвержен тому, чтобы все что угодно принять за оскорбление.

У Раймонда еще в молодости сформировался образ самого себя как «слабака». Старшие братья и соседские мальчишки донимали его всякими издевательствами. Чтобы как-то это компенсировать, он выстроил свой внешний имидж сильного парня, но, даже будучи взрослым, оставался сверхчувствительным. Когда кто-то критически относился к нему, в его сознании активировались латентные образы жестоких братьев и сверстников. Таким образом, в его сверхчувствительных реакциях на бытовые ситуации Глория выступала в роли гонителя, а он – жертвы.

Негативный имидж, выходящий на первый план при столкновении с враждебными проявлениями, тоже может быть подвергнут анализу и трансформирован в нечто более благоприятное. Я попросил Раймонда описать свой внешний вид после какого-либо критического замечания Глории в его адрес. Он увидел себя съежившимся и с испуганным взглядом. Глория же в его глазах увеличивалась в размерах и становилась более угрожающей. Заменив в своем сознании этот образ жены на более мягкий, он научился уклоняться от дальнейших столкновений с ней и понять, что она – не Враг, а просто бывает расстроена его прокрастинацией.

Как справляться с дистрессом

Пациент, который в большей степени осознает свои последующие гневные чувства, обычно игнорирует неприятные ощущения, возникающие сразу после негативной интерпретации пережитого. Исследование возникавших ранее чувств обиды, тревоги или других ощущений, вызывающих отрицательные эмоции, дает ценную возможность понять комплекс враждебности и является важным инструментом для психотерапевтических воздействий. Систематический опрос пациента может выявить эти субъективные чувства. Значения, которые пациенты придают событию, провоцирующему неприятные переживания, могут дать приблизительное представление о том, какого типа дистресс они испытали.

Например, если пациент осознаёт, что какая-то ситуация представляет для него угрозу, он может осознать и то, какие тревожащие чувства у него в связи с этим появляются. Если в нем преобладает разочарование, он мог бы указать на чувства грусти или боли. С другой стороны, его субъективное чувство может оказаться неприятным соматическим ощущением. А интерпретация события, согласно которой вас где-то удерживают или вы заблокированы, часто ассоциируется с давлением в груди, чувством удушья. Неожиданное разочарование может ассоциироваться с комком в горле или неприятным ощущением в желудке.

Сосредоточение внимания на чувстве оскорбленности способствует ослаблению навязчивой озабоченности по поводу нанесенной обиды и подрывает потребность в ответных мерах. Анализ произошедших событий в обратном направлении – отталкиваясь от возникших в их результате своих грустных, тревожных или подавленных чувств, – позволяет пациенту более полно осознать собственное ощущение уязвимости и систему своих убеждений, которая предрасполагает его чувствовать угрозу или пренебрежение со стороны других людей.

Следующая цитата из диалога, в котором описывается, как происходило одно из взаимодействий Раймонда с Глорией, иллюстрирует это:

Психотерапевт: Что вы испытали, когда Глория стала выговаривать вам за то, что вы не починили водопроводный кран?

Раймонд: Мне захотелось ее стукнуть.

Психотерапевт: А что вы почувствовали до этого?

Раймонд: Я почувствовал себя чертовки озлобленным.

Психотерапевт: Давайте вернемся еще немного назад. Представьте себе Глорию, бранящую вас. Какие мысли у вас в тот момент мелькали?

Раймонд: Она думает, что я – кусок дерьма, которому она может бросать в лицо все, что захочет.

Психотерапевт: Каким было ваше чувство, когда она все это высказала?

Раймонд: Мне кажется, я почувствовал, что мне нанесли травму.

Психотерапевт: Где вы это почувствовали?

Раймонд: В животе.

Психотерапевт: Скажите, в следующий раз, когда вам доведется подобным образом конфликтовать с Глорией, вы сможете остановиться и уловить свои ощущения – перед тем как разозлиться… Точно так же, как вы только что сделали?

Раймонд: Мне кажется, я смогу попробовать.

Взяв паузу в процессе усиления конфронтации с Глорией, Раймонд смог остановить эскалацию взаимной враждебности и одновременно осознать свою чувствительность к некоторым воздействиям. Это стало основой для изучения своей убежденности в том, что его несправедливо низко оценивают. Затем мы продолжили с ним обсуждать то, что он на самом деле был расстроен не только тем, что воспринимал слова и действия жены как унижающие, но и своим ощущением того, что он *ей безразличен*. Отталкиваясь от этого, мы смогли выявить еще одно убеждение: «Если бы я был Глории всерьез небезразличен, она бы меня не критиковала». Мысль о том, что ей на него плевать, вызвала у Раймонда преходящее депрессивное чувство. Поэтому стало ясно: еще он очень боялся того, что Глория может его бросить. Именно это открытие дало новое широкое поле для дискуссии и дальнейших оценок – его беспокойство из-за возможности быть отвергнутым. Раймонд оказался в состоянии узреть парадокс в своих реакциях: применяя к Глории физическое насилие, Раймонд приближал то, чего на самом деле боялся больше всего, – ее решение отвергнуть его.

В большинстве ситуаций решения о перекладывании ответственности за возникший дистресс на другого человека для склонной к гневливым реакциям личности оказывается достаточно, чтобы расценить поведение этого человека как оскорбительное и испытать прилив гнева. Мы часто видим, как попавший в пробку водитель опускает стекло на двери автомобиля и начинает орать на стоящего перед ним собрата по несчастью, который находится точно в таком же положении. Оказавшись в подобной ловушке, человек испытывает чувство беспомощности; обвинения в чей-то адрес помогают ослабить ощущение собственного бессилия.

Вопрос, были проблемные действия другого человека случайными или преднамеренными, – еще один важный момент при возникновении враждебной реакции. Даже абсолютно непреднамеренные действия могут вызвать у чувствующего себя оскорбленным человека сильный гнев и злость. В частности, если проступок произошел по неосторожности, из-за халатности или невежества, потерпевший может стремиться наказать нарушителя. А если в результате нанесен значительный ущерб, сила этого стремления многократно возрастает. С другой стороны, если нарушение является относительно безобидным и простительным, по отношению к нарушителю может и не возникнуть никаких враждебных чувств.

Склонные к гневу люди с большей вероятностью углядят враждебное намерение в неподобающем поведении другого человека, чем те, у кого такой склонности нет и кто в принципе готов объяснять волей случая инцидент с негативными последствиями, который вообще-то может быть истолкован по-разному. Точно так же супруги, чей брак трещит по швам, более склонны относить неприятное поведение друг друга на счет порочности натуры своей пока еще «половины», в то время как пары, у которых «все в порядке», скорее объяснят аналогичный инцидент тем, что так сложились обстоятельства. Индивидуальная предубежденность при объяснении поведения другого человека может выражаться в том, как он или она обычно обрабатывает информацию, а может

проявляться только в конфликтных отношениях. В любом случае, когда люди склонны обвинить в чем-то другого, они с большей вероятностью поставят этому человеку «характерологический» диагноз: он злобный, манипулятивный, производящий обманчивое впечатление.

Права и привилегии

Как часто приходится слышать негодующий возглас: «У тебя нет никакого права так со мной обращаться!»? Все мы внутри себя создаем систему ожиданий как форму защиты от «вторжений» или, наоборот, бездействия других людей. Когда мы считаем, что одно из наших прав нарушено, степень испытываемого нами гнева обычно непропорциональна реальной потере – например, представлению о том, что кто-то игнорирует наши желания.

Склонные к гневным реакциям люди придают особенно большое значение защите своих прав. Время от времени я бывал свидетелем того, как какой-нибудь человек демонстрировал свой явный гнев, если кто-то другой вставал перед ним в очереди в театре или супермаркете. Или еще одно наблюдение: необходимость ждать обслуживания приводит некоторых людей в ярость, хотя «потерянное» время незначительно. Стремление «защитить» свои права, очевидно, является неотъемлемой частью путей, которыми люди выходят из проблематичных, затруднительных ситуаций. Многие из нас живут, придерживаясь своеобразного, идиосинкразивного «билля о правах», будто его положения очевидны и приемлемы для всех. Кроме того, такие люди не обращают внимания на то, что это вызывает конфликты с другими людьми, иначе относящимися к своим правам.

Среди прав, которые отстаивают склонные к гневу люди, можно выделить следующие:

• У меня есть право делать то, что я захочу.

• У меня есть право выражать свой гнев, если я чем-то раздражен.

• У меня есть право критиковать других людей, если я считаю их неправыми.

• Я ожидаю, что люди будут поступать так, как я считаю разумным.

• У других людей нет права указывать мне, что я должен делать.

Перед пациентами, которые зациклены на отстаивании своих прав, я ставлю следующие вопросы:

• Знают ли другие люди о том, что вы имеете это право?

• Что по-настоящему от вас «убудет», если другой человек окажется не соответствующим вашим ожиданиям?

• Вы действительно ощущаете реальную потерю или раздражаетесь и гневаетесь просто из принципа?

• Что вы получаете, если предпринимаете какие-либо ответные действия и нанóсите ответный удар? Что вы при этом одновременно теряете?

Я обнаружил, что помощь пациентам в осознании и формулировании претензий, требований и ожиданий – важный первый шаг в достижении ими относительно объективного взгляда на самих себя. Простое понимание, осознание эгоцентричного характера тех прав, которые – как они считают – у них имеются, позволяет достичь большей объективности в их оценке. И далее – до людей начинает доходить, что их эгоистичные «права» неизбежно ведут к конфликтам с окружающими . Хотя любой из нас нуждается в личном пространстве, границы которого не должны переходить другие люди, жесткое отстаивание своих прав часто приводит к бóльшим личным страданиям , дистрессу и непродуктивному гневу.

Сочетание обвинений, приписывания деструктивных намерений окружающим и негативных обобщений о характере «агрессора» является благодатной почвой для зарождения сильного гнева и импульсов, побуждающих наказать преступника. Осознавая присутствие у себя каждой из этих компонент, индивидуум с большей вероятностью поймет, что обида могла быть нанесена ему случайно, а не по причине скверного характера «обидчика», и поэтому она не заслуживает какого-либо порицания или наказания.

Как справляться с гневом

Накал субъективного чувства гнева, злости может варьироваться от легкого раздражения до неистовой ярости. Многие исследователи считают, что гнев переживается не только субъективно – как некая эмоция, но выражается и соматически – в мимике, напряжении мускулов и учащенном пульсе. С другой стороны, переживание гнева и его соматические выражения можно рассматривать как отдельные, но связанные между собой компоненты реакции отпора. Субъективное чувство гнева и злости, его телесные признаки и реакции возникают, когда человек мобилизуется для отмщения обидчику.

В более узком смысле гнев несет информационную нагрузку; как и физическая боль, он служит сигналом или раздражителем, который призван оповестить человека об угрозе. Переживание гнева побуждает индивидуума идентифицировать источник возникшей межличностной проблемы, чтобы иметь возможность что-то предпринять в ответ на нее. В общем случае гнев вызывает давление на личность с целью сподвигнуть ее на какие-то действия и изменить складывающуюся ситуацию. Он сохраняется до тех пор, пока раздражающий фактор не будет нейтрализован или устранен. Функцию гнева можно уподобить датчику дыма: он привлекает внимание и направляет его на то, что вызвало раздражение. Так как порог, превышение которого активирует этот механизм, обычно весьма низок, неизбежны «ложные срабатывания». С точки зрения эволюции, «лучше перебдеть, чем недобдеть». Ведь после всего одной неудачной реакции на ситуацию, в которой сама жизнь поставлена под угрозу, индивидуум – как и его возможный будущий вклад в генофонд – просто будет уничтожен.

Хотя представлять себе гнев как некое предупреждение о том, что что-то идет не так, бывает полезно, в повседневной жизни потенциальная опасность понести ущерб проистекает не столько от того, что провоцирует гнев, а сколько от него (гнева) самого. Помимо чисто медицинских негативных эффектов, он отвлекает внимание от специфики проблемы, ее природы. Он также в большей степени оказывает давление и побуждает к действию против того, что его провоцирует, чем способствует конструктивному решению проблемы. Поэтому в таких обстоятельствах гнев сам становится отдельной проблемой, решение которой требует прагматичного подхода.

Разбирая межличностные конфликты, которые чреваты быстрым перерастанием в акты физического насилия, психотерапевт может попытаться помочь пересмотреть смысл возникающего у пациента гнева и придать ему значение сигнала *НЕ* предпринимать никаких действий. Работая с Раймондом, я описывал интенсивность чувства гнева в терминах разных «зон». Слабая степень – раздражение – что-то вроде желтого света,

который можно проинтерпретировать как призыв остановиться и отступить. Более сильный гнев, злость – «красная зона» – знак того, что следует уйти со сцены, где разворачивается конфликт. Первоначально моя работа с Раймондом заключалась в том, чтобы он усвоил необходимость готовить себя к адаптивной реакции, как только появится чувство вхождения в одну из опасных зон. Очевидно, в первую очередь требовалось положить конец его деструктивному поведению – прежде, чем мы сможем перейти к более когнитивно-ориентированным стратегиям. На следующей сессии он сообщил, что его ругань с Глорией обострялась до тех пор, пока он вдруг не осознал, что очутился в «красной зоне». Тогда он вышел из одной комнаты, зашел в другую, походил там взад-вперед, затем поднялся вверх по лестнице. Там он понял, что еще слишком зол, поэтому отправился на длительную (почти часовую) прогулку, пока не почувствовал, что в достаточной мере остыл для возвращения домой. Длительность приступа гнева показала, насколько сильно он был мобилизован и готов к насильственным действиям.

Еще одним симптоматическим средством борьбы с гневом является возможность переключить обсуждение с горячей темы на что-то нейтральное и отложить спор на будущее. Использование релаксации, расслабления – еще один потенциально полезный метод для снижения накала гневных чувств. Психотерапевт может обучить пациента методике прогрессивной релаксации Джекобсона (Jacobson's Progressive Relaxation Method) или побудить его практиковать релаксацию дома, руководствуясь видеозаписями одного из многих доступных методов, разработанных для этих целей[336].

Когда пациент вооружится какими-то способами сдерживания себя от скатывания к деструктивному поведению, он сможет использовать возникающее у него чувство гнева как некий маркер для идентификации и деактивации автоматических мыслей враждебного свойства. Раймонд говорил о целых последовательностях автоматических мыслей, которые мелькали в голове, когда его охватывал гнев. «Она получает удовольствие от того, что наезжает на меня… Она обращается со мной, как с куском дерьма… Она всегда на меня давит». Тогда я предложил Раймонду подумать о том, какие разумные ответы могут быть на эти мысли: (1) «Я вообще-то не знаю, получает она удовольствие или нет. Она говорит, что терпеть не может расстраиваться». (2) «Критика с ее стороны вообще-то не так уж оскорбительна. Мне просто не нравится, когда меня критикуют». (3) «Она *не всегда* на меня давит».

Раймонд обнаружил, что, потратив время на запись своих автоматически возникавших в моменты озлобления мыслей и на ответы на них либо немедленно, либо потом, когда остывал, он оказался способным стать более объективным в оценках своих излишне резких реакций на поведение Глории. Одновременно уменьшилась интенсивность чувства гнева. На этой стадии терапии для Раймонда было важно осознать, что перед тем, как вспыхнуть от гнева, он чувствовал себя задетым, пострадавшим, обиженным. Он смог уловить ранившие его мысли: «Она считает меня слизняком… Она меня нисколечко не уважает». Конечно, существовала вероятность, что у Глории сложился негативный имидж Раймонда, особенно из-за случаев рукоприкладства. Поэтому было особенно важно еще раз проверить, насколько точны его интерпретации.

Наша адаптированность к другим людям требует, чтобы мы были в некоторой мере способны «читать их мысли», что и пытался сделать Раймонд в случае с Глорией. Дети с раннего возраста развивают в себе «теорию разума», которая помогает им делать

правдоподобные предположения, догадки об убеждениях и намерениях других людей[337]. Однако в ситуациях острых конфликтов эта теория искажается в негативном ключе, а догадки становятся основанными для предвзятости. Обдумывая свои автоматические мысли, Раймонд пришел к выводу, что у него нет доказательств того, что Глория «вообще» относилась к нему как к «слизняку», или что она не испытывала к нему никакого уважения. Затем мы внимательно присмотрелись к предположению о том, что обида тоже вызвана лишь его интерпретацией, согласно которой он безразличен Глории, и она отвергала его. Снова и снова применяя правило, что все должно быть доказано, он пришел к выводу, что его интерпретации не выдерживают никакой критики. В результате описанного психотерапевтического вмешательства критические стрелы, выпущенные Глорией в адрес Раймонда, лишились яда, которым якобы были пропитаны.

Конечно, догадки негативного свойства, появляющиеся в результате «чтения мыслей» другого человека, могут оказаться соответствующими истине. Жена в действительности может считать своего мужа дефективной размазней и не уважать его. Психотерапевтическое воздействие должно быть направлено на значения, которые он придает этим характеристикам. Например, даже если жена действительно считает мужа слизняком, означает ли ее отношение, что он *на самом деле является таковым*? Если она его не слишком уважает, значит ли это в обязательном порядке, что он вообще не достоин уважения? Я так объяснил это другому пациенту: «Допустим, ваша жена действительно так считает. Вы знаете, что она может ошибаться – точно так же, как ошибались вы сами в своих мыслях о ней… То, что она считает вас неудачником, не делает из вас неудачника. Это сидит в ее голове, а не происходит в действительности. Но вы не сможете выбить это из ее головы, напав на нее физически. Вам надо решить для себя, кто вы есть на самом деле. Если решаете, что вы – не неудачник, это и есть то, что имеет реальное значение. И если вам удастся заложить это в собственную голову, мы сможем продолжить и подумать о том, что вы такого сделали, что у вашей жены сложился такой ваш образ».

Я обнаружил, что, сосредоточиваясь на психотерапевтическом анализе чувства обиды и оскорбленности, возникающем у пациента, а также на смыслах, которые таятся за ними, можно помочь пациенту избежать зацикленности на мысли, что супруг(а) является Врагом. Чем яснее он будет понимать суть своих основных убеждений, тем меньше у него возникнет позывов напасть, ударить, избить жену. Он начнет впитывать в себя понимание, что обида, которую он чувствует, проистекает скорее из того смысла, который он сам придает поведению жены, а не из ее поведения.

Семейная психотерапия часто помогает предотвратить чрезмерные реакции в супружеских конфликтах. Обучение коммуникативным навыкам особенно важно для таких партнеров, как Раймонд и Глория. В частности, Глория осознала, что «пилить», бранить Раймонда за его упущения и ошибки контрпродуктивно. Она начала говорить с ним в нейтральном тоне, а он – отвечать ей не в духе «самозащиты». Они вместе согласились, что ей стоит составить список того, что он должен сделать, прикрепить его где-нибудь на видном месте в доме, а он укажет напротив каждого пункта примерную дату выполнения.

Деструктивная эскалация конфликта – от критики Глории до удара Раймонда кулаком ей в зубы – конечно, произошла не на пустом месте. Воспоминания о прежних стычках с

женой сильно влияли на текущее мышление Раймонда – так же сильно, как если бы эти стычки происходили в настоящем. Обычно в предыдущих конфликтных эпизодах, которые заканчивались накаленными перебранками, Глория выражала недовольство поведением Раймонда. Его ответ заключался в том, что она «цепляется к нему и вообще достала». Она огрызалась в ответ, в результате чего накал ссоры рос до точки, когда один из них в ярости топал ногами или когда Раймонд просто ударил жену.

Конечно, Глория в свое время вступила в супружеские отношения со своими ожиданиями, убеждениями и уязвимостями. Она больше всего хотела гармоничных отношений, но не раз чувствовала себя разочарованной в Раймонде и, конечно, не могла до бесконечности терпеть его гневные реакции. Работая с этой парой, я попытался каждому дать понимание трудностей, которые у них были, и их чувствительных мест.

Вот типичный пример – мероприятие в ресторане, продемонстрировавшее и «пунктик», к которому у Глории была особая чувствительность, и навязчивость Раймонда. Сочетание двух этих факторов привело к неприятной концовке.

Глория: Ты не мог бы попросить официантку пересадить нас за другой стол? Здесь ужасно шумно.

Раймонд: Нет никакой разницы. Тут шумно везде.

Глория: Но ты же просто можешь попросить.

Раймонд: Это ничего не даст.

Глория *(рассерженно)*: Ты никогда не делаешь того, о чем я тебя прошу.

Раймонд решил, что Глории захотелось его «побесить», и почувствовал себя униженным в результате обмена репликами. Во-первых, она поставила под сомнение его суждение. Затем обвинила его в том, что он всегда игнорирует ее желания. Когда мы разбирали этот случай на психотерапевтическом сеансе, Раймонду открылся взгляд на ситуацию, который тогда был у Глории. Причиной ее раздражения было то значение, которая она придала его отказу что-то сделать: «Ему безразлично». Точно такой же смысл она приписывала его постоянным уклонениям от домашних дел. «Прагматичный» ответ, что он когда-нибудь, рано или поздно, все сделает, не изменил убеждение Глории: «Если бы ему на самом деле было бы не все равно, он бы уже сделал то, что я просила». Она чувствовала обиду, которая затем переходила в гнев из-за его безразличия. Раздражение и недовольство Глории только усиливалось гневливой реакцией Раймонда, что в конце концов вылилось в обмен словесными оскорблениями. Она боролась с чувством страха перед ним и отвечала ему, становясь более язвительной с каждым новым столкновением. Воспоминания о прежних конфликтных эпизодах возобладали в голове у Раймонда и привели к развязке – удару в челюсть. Эти же эпизоды стали причиной их решения обратиться к психотерапии.

Как справляться с позывами к насилию

Психологический импульс, побуждающий нанести вред другому человеку, а то и убить его, может возникнуть после какой-либо провокации так внезапно, что будет выглядеть чуть ли не рефлексом. С другой стороны, временной интервал между его появлением и реальным выполнением того, что в нем заложено, может быть достаточно большим. Суть психотерапевтических стратегий, направленных на предотвращение насильственных проявлений, может быть одинаковой как для немедленных, так и для отложенных актов насилия.

Внезапное физическое нападение Раймонда на Глорию после ее критических слов в его адрес демонстрирует активацию целой россыпи элементов тотальной враждебности. Рассматривая их по отдельности, можно узреть потенциально взрывоопасные комбинации убеждений, уязвимых точек, императивов и образов, толкнувших Раймонда на то, чтобы «наказать» Глорию в ответ на нанесенное ему «оскорбление». Воспоминания о прежних ссорах, являвшиеся одними из таких элементов, тоже поспособствовали данному решению. «Я заткну ее грязную пасть» (ударом в зубы). Сила возникшего импульса была пропорциональна степени активированности этих элементов, которая с каждой новой ссорой, имевшей место до этого инцидента, становилась выше.

Характеристики множества элементов враждебности, определявших поведение Раймонда, можно сравнить с тем, что имелось в случае с Билли (о котором говорилось в главе 8), которого оскорбили в баре и которого после этого целый час, пока он искал заряженное ружье, преследовало желание вернуться и отомстить обидчику, застрелив его[338].

И Раймонд, и Билли – «реактивные агрессоры». Психологические факторы, активированные провоцирующими ситуациями, у них были одинаковыми:

1. Шаткая самооценка и уязвимость.
2. Резкое снижение самооценки, последовавшее за видимым или кажущимся унижением.
3. Ощущение психологической боли и своей беспомощности вслед за этим снижением.
4. Образ, восприятие обидчика как Врага.
5. Решимость наказать или ликвидировать Врага, чтобы нейтрализовать свою боль и ощущение беспомощности.

Учитывая имевшиеся у Раймонда и Билли личные уязвимости, можно сказать, что их агрессивное поведение было актом отчаяния. Только акт насилия мог считаться ими достаточным для нейтрализации глубокого чувства униженности. Избиение, убийство – крайние способы придания себе новых сил и мощные противоядия от обесценившейся самооценки. Являлся акт насилия относительно спровоцировавшего его события немедленным или «отложенным», зависело от конкретных обстоятельств. Раймонду не требовалось ждать, когда у него в руках окажется оружие, – у него имелись его кулаки. И приватная обстановка дома в большей мере способствовала совершению акта насилия – исключалось какое-либо вмешательство посторонних.

Чтобы Раймонд мог контролировать импульсивные вспышки гнева и ярости, требовалось снизить интенсивность лежащих в их основе психологических факторов.

Осознание неустойчивого характера самооценки, а также того, как она влияет на его чувства, являлось важным шагом в этом направлении. Изучая колебания своего настроения в течение нескольких дней или недель, Раймонд смог увидеть, как оно чутко откликалось на изменения отношения к самому себе – его самооценку. Когда он получал поддержку других людей или они выказывали ему признательность, он отмечал, что чувствует себя лучше. Когда же подвергался критике или ощущал безразличие к себе, чувствовал себя хуже.

Ему также удалось осознать тот факт, что, когда он оказывался во власти дурного настроения, чувствовал себя слабым и беспомощным. В такие моменты он ощущал сильное желание совершить нечто агрессивное, например вбить гвоздь в стену, поколотить боксерскую грушу или ввязаться в драку. Агрессия была «лекарством» от плохого настроения. В этом отношении агрессоры похожи на наркоманов: они прибегают к неадаптивному поведению, чтобы уменьшить дисфорию[339].

Раймонд осознал, что его рукоприкладство по отношению к Глории в ответ на ее критические замечания мотивировано не только желанием наказать ее за то, что она обидела или оскорбила его, но и потребностью побороть дурное настроение путем повышения самооценки. После этого мы с ним обсудили смысл насилия как средства поднятия настроения. Хотя он и осознавал его – насилия – негативные последствия, ему требовалось более глубокое понимание, почему он таким образом получал немедленное облегчение в состоянии дистресса. Самая первая реакция состояла в том, что Глория, критикуя и ругая, заставляла его почувствовать себя «не совсем мужчиной». Тогда я поднял следующий вопрос: становится ли он мужчиной «в большей степени», когда бьет заведомо более слабого человека? Или он является настоящим мужчиной, оставаясь хладнокровным: когда оскорбления отскакивают от него как от стенки, он сохраняет контроль и над собой, и над проблемной ситуацией?

Раймонд был заинтригован этим вопросом, а затем смог представить себя в образе невозмутимого человека, разумно и спокойно отвечающего на обвинения Глории. Затем он сумел изменить свое кредо с «настоящий мужчина не терпит, когда жена швыряет в него дерьмом» на «настоящий мужчина может стерпеть летящее в него дерьмо, но не позволит этому дерьму проникнуть в него». Таким образом психотерапевтическое воздействие было направлено не только на то, чтобы подорвать дисфункциональные убеждения, но и на то, чтобы заменить их более адаптивными. Конечно, для закрепления новой жизненной позиции требовалось применить ее к реальным ситуациям. Первым делом я предложил им попрактиковаться во время одной из наших сессий – реализовать какой-либо типичный сценарий из повседневной домашней жизни, в соответствии с которым Глория и Раймонд воссоздали бы типичные конфликтные ситуации. Раймонд обнаружил, что он, оказывается, может выслушивать жалобы Глории с минимальным падением настроения или желанием заставить ее замолчать, даже не прибегая к приобретенным «продвинутым» коммуникативным навыкам. Позже он рассказал мне, что смог при этом вызвать у себя в воображении ее образ расстроенной, но не несущей угрозы женщины.

Далее мы перешли к рассмотрению методов самоконтроля, которые он мог использовать, если бы его деструктивные импульсы стали бы слишком сильными. Первая мера предосторожности заключалась в том, чтобы в какой-то момент взять тайм-аут,

выйти из комнаты и не возвращаться, пока он не успокоится. Во-вторых, периодически вызывать в своем воображении образ Глории как уязвимой и расстроенной женщины, а не враждебной и угрожающей. В-третьих, напоминать себе, что быть настоящим мужчиной – значит оставаться хладнокровным, спокойным и уверенным.

Предоставление разрешения

Даже когда человек сильно возбужден, и до совершения им каких-либо антиобщественных действий остается буквально один шаг, обычно для этого ему приходится преодолевать внутренние, сдерживающие такое поведение факторы. Время от времени большинство из нас ощущают желание кого-то стукнуть или даже убить, но, как правило, от этого нас удерживает автоматический запрет. Однако в некоторых обстоятельствах внутренний моральный кодекс, содержащий такой запрет, оказывается отброшен – если использовать терминологию Бандуры[340]. Если на отдельных индивидуумов оказывается давление со стороны социума, или они чувствуют одобрение антиобщественного поведения, многие способны преодолеть моральные ограничения. Этот феномен хорошо виден во время пехотных сражений, при бесчинствах уличных банд и в действиях линчевателей. В самом деле, когда индивидуум вовлечен в совершение деструктивного акта, ему, как правило, значительно легче повторить его в следующий раз. Сотрудники тайной полиции безопасности, которые вначале пытают своих жертв, подчиняясь приказам сверху, в конечном итоге обнаруживают, что могут совершать такие же или даже более ужасные действия по собственному желанию.

Когда человек – скорее как индивидуум, а не как член какой-то группы – мотивирован на совершение антисоциального акта, ему приходится изобретать специальное обоснование своим вредоносным действиям и преодолевать барьеры, проистекающие из заложенного в него морального кодекса, отбрасывать мысли про общественное неодобрение, подавлять сочувствие к жертве, а также просто игнорировать негативные последствия для себя, которые станут возможными, если он будет пойман, задержан, арестован.

Во время предыдущих стычек с Глорией у Раймонда имелся ряд мыслей, оправдывавших причинение ей боли. Среди них были следующие:

• «Она этого заслуживает». Это соответствует тому, что называется «философией справедливого мира» – люди получают заслуженное, плохо это или хорошо.

• «Она напросилась» – это можно расшифровывать так: «Она не поступала бы так, если бы у нее не было извращенных мазохистских желаний – она хотела, чтобы ее побили».

• «Это был единственный способ заставить ее заткнуться». А вот это для Раймонда являлось «прагматичным» решением проблемы.

• «Да, могут быть нехорошие последствия, но я способен с ними справиться».

Впадая в ярость, Раймонд забывал о своих же, ранее до этого артикулированных твердых намерениях контролировать себя. Вышеперечисленные, вполне рациональные мысли, которые и ранее приходили ему в голову, сжимались в короткую и конкретную формулу оправдания: «Стукнуть ее допустимо и нормально». Таким образом, когда он почувствовал желание ударить Глорию, оправдание, дающее разрешение на это, уже было готово.

Глава 14
Перспективы и возможности

Применение когнитивных подходов к решению проблем общества

В предыдущих главах я попытался обрисовать главные характеристики концептуальной модели появления и эскалации враждебных чувств и действий, то, как они проявляются в разных обстоятельствах и какие ресурсы могут быть задействованы для их купирования. Если данная теория найдет свое подтверждение, она сможет стать основой для дальнейших уточнений и определения рамок применимости широкого спектра стратегий психотерапевтических и психологических вмешательств и профилактики.

На данном этапе было бы полезно еще раз окинуть взглядом когнитивную теорию враждебности и рассмотреть подтверждающие ее доказательства, поговорить о дальнейших исследованиях, которые могут быть предприняты для ее проверки, а также о ее применении к решению насущных проблем, перечисленных в главе 1.

При изучении различных подходов к таким сложным явлениям, как враждебность, гонения и война, важно использовать широкую систему взглядов на них. Общая теория систем дает основу для анализа какого-либо явления на разных концептуальных уровнях[341]. Уровень такого анализа обычно зависит от конкретной дисциплины и особых интересов исследователя. Концептуальная система или уровень может быть крохотным и конкретным, как сегмент ДНК, или столь же широким и абстрактным, как баланс сил между национальными государствами. Несмотря на концептуальные различия между уровнями анализа, системы связаны и прямо или косвенно влияют друг на друга. Пытаясь понять такое явление, как враждебность, надо учитывать следующие уровни: биологический, психологический, межличностный, культурный (или социологический), экономический и международный. Методы исследования, используемые в каждой из этих систем, сильно различаются . Системный подход позволяет избежать примитивизации, точнее, сведéния причин каких -либо явлений к чему-то одному, что отражается в утверждениях типа «Все дело в генах» или «Это связано с обществом (экономическими условиями и т. д.)».

Возьмем, к примеру, описанный в главе 8 случай с Билли, который в баре ввязался в ссору и драку, а затем отправился домой за ружьем, чтобы убить того, с кем повздорил. Для понимания реактивного насилия данного типа на *биологическом уровне* исследователи могут, например, проанализировать функционирование нейротрансмиттеров мозга агрессивных крыс; взять пробы нейрохимических веществ, содержащихся в спинномозговой жидкости; измерять уровни гормонов агрессивных обезьян или людей либо получать изображения биологических областей или структур, которые гиперактивны во время насильственных актов.

Невропатологи могут изучать мозг преступников, совершивших насильственные акты, для выявления конкретных поражений головного мозга, которые предположительно ответственны за совершенное насилие. Фармакологи – исследовать действие алкоголя на области мозга, вызывающие тормозящие реакции. Генетики – искать в семейной истории поведенческие шаблоны и специфические хромосомные отклонения, чтобы определить факторы, обусловленные наследственностью.

На *психологическом уровне* аналитик должен сосредоточить внимание на идиосинкразических особенностях того, как мозг Билли обрабатывает информацию, на его базовых убеждениях о причинах неправомерных посягательств на личность, предвзятостях в его интерпретациях поведения своей жертвы и т. д.

Социальным психологам нужно сосредоточиться на *межличностном уровне*: каковы природа конкретного рассматриваемого взаимодействия-столкновения, особенности обмена репликами Билли и его собутыльника, который в итоге вылился в акт насилия.

На *уровне социологии* надо изучать ценности и нормы конкретной культуры или субкультуры, а также социальные институты, поощряющие или, наоборот, запрещающие насилие. Социологи должны исследовать экономические и социальные факторы стресса, которые влияют на социальную роль агрессоров и правонарушителей, а также определенные социальные традиции, подталкивающие к употреблению алкоголя.

От антропологов можно ждать сравнения особенностей *разных культур* и указаний как на общие черты, так и на различия между обществами до и после возникновения письменности – чтобы прояснить ранние стадии формирования отношения к насилию.

Наконец, *эволюционные* психологи и биологи могут выискивать аналогии в животном мире, которые могли бы дать подсказки относительно адаптивной ценности стремления к мести в среде наших предков. Для понимания других явлений – таких как геноцид или война – требуется изучение дополнительных концептуальных систем.

Системный анализ часто имеет критическое значение для понимания группового или индивидуального поведения. Ярким примером этого является изменение соотношения между ухудшением экономических условий и преступлениями на почве ненависти в Соединенных Штатах. В период с 1882 по 1930 год количество преступлений на почве ненависти увеличивалось всякий раз, когда ухудшалась экономическая ситуация. Обычно ученые объясняют эту связь механизмом, согласно которому экономические трудности усиливают у личности фрустрации и агрессию, затем направляемые на подвернувшегося под руку козла отпущения – например, на члена уязвимого социального меньшинства. Это теоретизирование соответствует данным по связи между падающей эффективностью экономики и линчеванием негров на американском Юге во времена, предшествовавшие Великой депрессии. Однако в дальнейшем экономические колебания не коррелировали с количеством актов линчевания. Чтобы учесть это изменение, важно изучить еще один, «нижний» уровень системного анализа.

Анализ поведения политических элит и организаций, отличавшихся общей предвзятостью, показал, что они сыграли важную роль в возложении вины и разжигании общественного негодования по отношению к чернокожим и другим меньшинствам в периоды экономического спада. Они активно пытались спровоцировать насилие против афроамериканцев в депрессивных регионах страны, преувеличивая экономическую конкуренцию со стороны чернокожих. Пропагандистские выпады против афроамериканских чернорабочих считаются важным фактором разжигания расовых беспорядков в городских районах[342]. Изменения в том, как общество расценивает предвзятость и предубеждения по отношению к чернокожим, в конечном итоге лишили расистские группы большей части их влиятельности и силы.

Системный подход также предлагает альтернативу традиционной гипотезе «фрустрации-агрессии». Когда люди находятся в состоянии стресса, вызванного

экономическими (или иными затруднительными) условиями, они особенно склонны воспринимать простые объяснения причин всех трудностей. Рассмотрение экономических проблем в терминах сложных, комплексных, абстрактных, а часто и непредставимых факторов и переменных требует значительных умственных усилий. Но если у людей уже имеется предвзятое представление об уязвимом меньшинстве, они с готовностью откликаются на призывы рассматривать эту группу – по крайней мере, частично – как ответственную за переживаемые ими бедствия.

Хорошей иллюстрацией полезности теории систем является ее применение к рассмотрению того, как агрессивное государство развязывает войну. Хотя военные действия в масштабе конфликта между двумя государствами были в значительной степени вытеснены с международной арены этнополитическими катастрофическими столкновениями, рассмотрение типичных европейских войн XX века может стать примером применения системного анализа. На «верхнем» уровне находится нестабильная система международных отношений. Она влияет на следующий уровень – а именно, на психологию правящих верхушек, которые воспринимают нестабильность либо как угрозу национальной безопасности, либо как удобную возможность поживиться за счет более слабых государств. В любом случае, государства решают, что их высшим интересам соответствует укрепление военной мощи и формирование коалиций с другими дружественными странами. Государственные лидеры, лелеющие экспансионистские устремления, могут воспользоваться таким положением дел, напав на соседнюю страну.

Для этого им надо заручиться поддержкой политической элиты, вооруженных сил и граждан своей страны. Обычно такие государственные руководители используют средства массовой информации, новостные агентства для завоевания народной поддержки. В некоторых случаях, как у Гитлера и Милошевича, они также могут вызывать в воображении масс истории о преследовании «наших» – тех, кто является меньшинством в соседних странах. Гитлер использовал эту стратегию для организации поддержки своего вторжения в Чехословакию – для защиты немецкого национального меньшинства в Судетской области. Милошевич применил подобную тактику, когда утверждал, что сербское меньшинство в Косове подвергается преследованиям и гонениям со стороны этнических албанцев.

На следующем, еще более низком уровне находящиеся у власти лидеры добиваются формирования в массовом сознании народонаселения образа соседствующей нации или этнической группы как Врага. Каждый индивидуум отождествляет себя с целями командующего.

Для еще более полного понимания причин враждебности и насилия аналитик должен изучить взаимодействие между различными системами. Например, было бы интересно исследовать не только то, как церебральный дефицит и изменения в химических процессах в мозге вызывают изменения в обработке информации, но и то, как последний влияет на первый: например, могут ли чрезмерные конфликты из-за неправильной атрибуции усугубить органический дефицит.

Органический дефицит мозга может по-разному влиять на психологическую систему – систему обработки информации. Человек, который в детстве перенес какое-то поражение головного мозга, склонен использовать объяснения проблемных ситуаций, требующие от него наименьших умственных усилий. Поэтому он с большей вероятностью, чем

нормальный человек, воспримет отдельные важные аспекты ситуации, а не весь ее контекст. Он также с большей вероятностью будет придерживаться эгоцентрических, дуалистических (типа «или… или…») объяснений. Так как проблемы межличностных взаимодействий проще списать на вредоносные намерения кого-то другого, чем рассматривать ситуацию в целом, ища более сложные и «нейтральные» ее причины, человек склонен считать такими причинами личностные факторы, что приводит к гневу или насилию. В самых экстремальных случаях психологической реакцией на первоначальный органический дефицит может стать паранойя[343].

Важную роль также играет взаимодействие между увеличением искажений при обработке информации и эскалацией межличностного конфликта, например супружеского спора или спора в баре. Психологическая и социальная системы становятся все более разобщенными. На данном этапе анализа можно задаться вопросом: как общественные ценности влияют на отношение индивидуума к насилию в межличностных отношениях и системах убеждений, «выдающих разрешение» на такое насилие, и оправдывают его? Влияние субкультуры на отношение к насилию проиллюстрировано в главе 8, в разделах, посвященных южному кодексу чести и северному кодексу улицы. Вкратце, убежденность в важности такого «инструмента» сохранения своего статуса в группе, как угроза применения насилия, способствует тому, что акты физических нападений и убийства никогда не будут искоренены. Предложенная мной интерактивная модель применима и к другим важным проблемам, таким как предрассудки, гонения, преследования и этнополитическое насилие.

Когнитивная преемственность

Как показано в нижеприводимой таблице, люди, которые либо активно ищут случая для применения насилия в отношении кого-то, либо поддерживают его применение – против другого человека или этнических либо национальных групп, – имеют схожий профиль жизненных установок. Жестокий и прибегающий к рукоприкладству муж, подобный Раймонду (описан в главе 13), считает себя невинной жертвой необоснованной критики со стороны жены. Из-за когнитивного блока, проявляющегося на пике ярости, он не может понять, что у нее могли быть иные причины для критики, кроме «желания помучить» его, и поэтому считает, что избиение жены не только допустимо, но и необходимо для защиты и утверждения своей самооценки.

Реактивный агрессор, типичным образчиком которого является Билли (его случай описан ранее в этой главе и главе 8), полагает, что оскорбляющий его в ходе перебранки человек заслуживает наказания, поэтому физическое насилие и даже убийство оправданно. Ослепленный эгоистическим образом мышления, он не осознаёт, что другой индивидуум тоже может чувствовать себя травмированным его оскорблениями. Как и Раймонд, Билли воспринимает своего антагониста Врагом.

Как показано в таблице, есть сходство в том, как полный враждебности агрессор воспринимает себя и свою жертву в самых разных условиях. В противоположность интерпретациям, которые сделает объективный наблюдатель, он рассматривает себя исключительно в качестве жертвы, а того, кто на самом деле является жертвой, – обидчиком и мучителем, Врагом. Способы и модели обработки информации, преобладающие в нем, жестко ограничены первичным, первобытным эгоцентрическим уровнем, а следовательно, он классифицирует свои восприятия в дихотомических категориях (друг или враг, добро или зло). Кроме того, его деструктивные импульсы не гасятся (или не ослабляются) обычными принятыми в социуме сдерживающими факторами – из-за его отношения к насилию как к чему-то принципиально разрешенному (им самим).

	Супруг / человек, жестоко обращающийся с детьми	**Реактивный агрессор**	**Гонители/ преследователи**	**Народные массы агрессивной нации**
Образ самого себя	Невинная жертва	Жертва	Жертва	Жертва
Имидж жертвы	Обидчик, гонитель, мучитель	Обидчик, гонитель, мучитель	Обидчики, гонители, мучители	Обидчики, гонители, мучители
Ориентация	Эгоцентрическая	Эгоцентрическая	Групповой эгоизм	Групповой эгоизм
Отношение к насилию (исходящему от себя)	Разрешительное	Разрешительное	Разрешительное	Разрешительное
Образ мышления	Дуалистический	Дуалистический	Дуалистический	Дуалистический

Участвуя в актах индивидуального или массового насилия, человек приобретает склонность все к тому же дихотомическому взгляду на самого себя и других людей. Каждый из супругов, которые переходят к выяснению отношений на кулаках, выказывает тенденцию рассматривать себя в качестве жертвы, а свою «половину» считать «плохой», «неправой»; для описания друг друга они даже могут использовать слово «Враг». Аналогично агрессоры, прибегающие к насилию, рассматривают себя в качестве невинных жертв враждебного и вредоносного поведения окружающих. Те, кто устраивает погромы, линчевания и этнические бойни, уверены, что, нападая на Врага, защищают себя. Участники каких-либо преследований охвачены предубеждениями этноцентрического или националистического характера, в результате чего они выдают себе разрешение на физическое или психологическое насилие любой степени. Точно так же в ходе большинства войн прошлого народы считали, что они сами или их «братья» подвергались опасности или жестокому обращению со стороны соседнего (вражеского) государства.

Враг моей группы – «мой Враг»; его следует подвергать дискриминации, уничижению, сегрегации, а в конечном счете просто «зачистить». Граждане государств, развязывавших войны, рассматривали свои нации абсолютно правыми, а свои действия – абсолютно оправданными. Будучи полностью уверенными в лидерах, их правоте и надежности, эти

народы оказались ведóмы скармливаемой им дезинформацией и преувеличениями . «Группизм» – как и эгоизм – создает образ лидеров групп или «своей» нации как добродетельных субъектов, объектов и сущностей, к тому же находящихся под угрозой чего-то, и поэтому оправдывает «контратаку». Многочисленные примеры, начиная с того, что творилось во времена мировых войн, и до случаев массовых боен в Боснии или Руанде, подтверждают данный тезис. Например, вступление Германии в Первую мировую войну получило огромную поддержку немецкого народа, который воспринял мысль, что армия страны просто защищала нацию от иноземного вторжения. И это утверждение было принято всеми классами общества. В книге «Rites of Spring» Экштайнс[344] описывал принятие случившегося даже интеллектуальной элитой: «В ходе войны от тридцати пяти до сорока трех заведующих кафедрами германских университетов утверждали, что Германия оказалась вовлеченной в войну лишь потому, что подверглась нападению»[345]. Греки-киприоты и турки-киприоты применяют по отношению друг к другу один и тот же, полный яда и злости, язык. Если верить тому, что пишут средства массовой информации, подобное правило применимо и к сербам с хорватами, и к израильтянам с палестинцами, и к индусам с мусульманами.

Спираль враждебности

До этого момента я рассматривал способы изучения конкретного явления на разных уровнях и обсуждал взаимодействия различных систем. Кроме того, проиллюстрировал когнитивные общности в самых разных случаях и обстановках (в семейных конфликтах, насилие с политической подоплекой и т. д., и т. п.). Однако не менее важно изучать последовательность развития враждебности и проводить соответствующие исследования на каждом уровне. Это развитие можно рассматривать как последовательность этапов – от предрасположенности, через стремительное развитие, к конкретным реакциям. Данные шаги зависят от активации определенных психологических структур и процессов.

Предиспозиция

Как легко заметить, некоторые люди реагируют с проявлением враждебности на определенные ситуации (по крайней мере, сначала), особенно на те, которые требуют действий по защите или ответной «атаки». Подобная предрасположенность встроена в некоторые специфические убеждения, например: «Если человек на меня замахивается, это значит, что он готов напасть». Некоторые убеждения подобного свойства настолько явно связаны с реально существующими угрозами, что приведут к вполне предсказуемым реакциям на провоцирующие ситуации. Другие убеждения носят более идиосинкразический характер, например: «Если кто-то мне перечит, значит, я ему/ей не нравлюсь» или «Если люди заставляют меня ждать, значит, они меня не уважают». Если такие убеждения являются жесткими и применяются ко всем ситуациям без разбора, они представляют особую уязвимость личности, воздействие на которую может приводить к чрезмерному или неуместному гневу.

Напрямую затрагивая эту уязвимость, происходящее событие активирует соответствующее убеждение, под влиянием которого делается интерпретация (или неверная интерпретация): «{так как она заставляет себя ждать}, ей все равно». Этот смысл (или толкование), проявляемый в форме автоматических мыслей, вызывает дистресс. Если уязвленная сторона обвиняет в возникновении дистресса другую сторону, вовлеченную в конфликт, то первая ощущает в адрес второй возмущение и гнев, а также желание наказать. В то же время, если в результате всего первая сторона будет ощущать уменьшение, падение самооценки, это вызовет еще и чувство грусти, печали, уныния.

Большее клиническое значение имеет развитие более стойкого враждебного мышления. Данное психологическое состояние характеризуется постоянными, наполненными враждебностью столкновениями человека в семье или с посторонними людьми[346]. Возьмем для примера очень частую и характерную ситуацию, когда первоначально позитивные образы друг друга у жены и мужа постепенно перерождаются в негативные. Негативный имидж возникает в результате семейных конфликтов, а затем усиливается интерпретациями поведения друг друга, носящими отрицательный характер. Предположим, что имидж такого рода изображает партнера как Врага. Когда супруги «приходят в себя» после ссоры, эти образы теряют значительную часть отрицательного заряда, и поэтому они (супруги) могут воспринимать друг друга в более-менее реалистичном свете.

А теперь предположим, что отдельный инцидент или серия инцидентов напрямую бьют в уязвимое место – и так шаткое представление о себе одного из партнеров и, скажем, ссора перерастает в акты физического насилия. Образ Врага получает новые подтверждения и начинает оказывать заметно большее влияние на интерпретации последующего поведения. Таким образом, негативные образы становятся более сильными, активировать же их оказываются способны все менее серьезные столкновения. В конце концов, образы Врага у каждого партнера приобретают законченные формы, и они полностью определяют реакции супругов друг на друга. В конечном итоге эти оформившиеся образы приводят к разводам, серьезному физическому насилию или в крайне редких случаях – к убийствам.

Эксперименты показали, что супруги в неблагополучных браках склонны приписывать причину проблем друг другу; и точно такие же проблемы, возникающие в относительно гармоничном браке, объясняются складывающейся ситуацией[347]. Вариантами «каузальных (причинных) убеждений» являются убеждения «характерологические». В неблагополучной семье появляется новая проблема: каждый супруг не только обвиняет в случившемся партнера, но и находит объяснение этому в его/ ее скверном характере – склонности к манипуляциям, коварстве, злобности. Возникают чувства, варьирующиеся от презрения до гнева и в конце концов приводящие к ненависти.

При дальнейшей работе в данной области очень желательно составить перечни убеждений, предрасполагающих людей к враждебным реакциям. Конечно, респондент может сознательно отрицать некоторые имеющиеся у него убеждения или не осознавать их. Однако используя процедуры с «фиксированием установки» – так называемый «прайминг», исследующий конкретный случай специалист может сделать вывод об их наличии. Возможно применение целого ряда таких процедур для выявления конкретного убеждения. Один из методов – индуцированные образы. Исследователь может предложить пациенту рассмотреть некий взрывоопасный сценарий, например: «Вообразите себе, что ваш друг сильно опоздал и даже не извинился». Если пациент выказал признаки раздражения и рассерженности, можно предположить наличие у него следующего предрасполагающего убеждения: «Если кто-то заставляет без особой нужды ждать себя, этим он меня обижает и оскорбляет». Подтверждением здесь может являться автоматическая мысль типа «Он не чувствует ко мне никакого уважения» или «Ей на самом деле абсолютно все равно (что будет с нашей дружбой)». После того как «испытуемый» научится распознавать возникающие у него образы, можно предложить ему более идиосинкразический сценарий, который способен стать подтверждением выявленных убеждений или использоваться для обнаружения более глубоко скрытых убеждений и образов.

Подобные сценарии могут предлагаться и в форме видеороликов. Так, Кеннет Додж создал неоднозначную по содержанию видеозапись того, как один ребенок сталкивается с другим – можно сказать, врезается в него[348]. Склонные к антисоциальному поведению дети значительно чаще, чем другие, говорили, что первый ребенок сделал это нарочно, намеренно, а не случайно. Интересно, что по результатам данного теста было можно предсказать появление через несколько лет у человека склонности к агрессивному поведению. Подобные сценарии вызывают враждебные реакции, если у индивидуума есть определенные внутренние убеждения, предрасполагающие его к восприятию происходящих в их рамках действий как преднамеренных. После просмотра видеозаписей с такого рода сценами нужно ставить перед испытуемыми вопросы о том, какое значение придается происходившему на экране и какие эмоции при этом возникают: о намерениях «обидчика»; был данный акт случайным или нет, а также действительно ли он нес заряд злобы, или все наиграно; должен ли «обидчик» быть наказан и насколько *серьезно*; какова *должна быть цель* предлагаемого наказания (отучить, отмстить и т. п.); появляется ли у человека, просматривающего данный видеосюжет, чувство гнева, злости или другой подобного вида эмоции (раздражение, досада, ярость).

Исследования, которые бы подтверждали или опровергали все эти предположения и выводы, могут проводиться в контексте семейной психотерапии и иметь свои достоинства. Каждому супругу можно предложить заполнить анкету-вопросник, состоящий из ряда отрицательных и положительных определений-прилагательных, и проанализировать полученные ответы, чтобы определить их представления друг о друге. Также полезно попросить указать, как часто (от «иногда» до «всегда») и насколько точно («можно ли его заменить?») подходит предлагаемое прилагательное для ответа на вопрос. Можно использовать и анкету-вопросник открытого типа – просто нескольких описаний супругов друг друга в свободной форме. На основе этих данных исследователь должен быть в состоянии составить профиль образов друг друга, которые имеются у обоих партнеров.

Далее, определив эти образы, исследователь мог бы приступить к изучению других компонентов, чья последовательность приводит к появлению враждебности в отношениях. Следующий этап – рассмотрение убеждений, связанных с наказаниями за различные обиды, оскорбления и нарушения. В анкете-вопроснике можно перечислить следующие подобные убеждения:

• Если кто-то (или «мой супруг / моя супруга») мне надоедает, докучает, этот человек должен быть наказан.

• Я не должен/должна позволять ему/ей так поступать со мной.

• Он причинил мне вред и боль, так что и я должен/должна причинить ему/ей вред и боль.

• Я должен проучить его/ее.

• Если он/она меня провоцирует, значит, заслуживает того, чтобы его/ее избили.

На следующей стадии работы нужно прояснить, какие когнитивные процессы превращают утверждение «мне *следует* нанести ответный удар» в убежденность «я *нанесу* ответный удар», что затем выливается в насильственное действие.

Вопросник, разработанный для выявления убеждений, разрешающих те или иные действия, допустимо использовать и для определения факторов, которые снимают моральные запреты на причинение другому лицу физического вреда. Такая анкета-вопросник может содержать следующие пункты:

• Если я в самом деле серьезно злюсь на кого-то (на своего супруга), все будет в порядке, если он (она) получит по заслугам.

• Выбора нет. Я должен/должна преподать ей/ему урок.

• В долгосрочной перспективе наших отношений будет лучше, если я сейчас сделаю что-то этакое, агрессивное.

• Я не могу более выносить это давление. Ударив ее/его, я сниму напряжение.

Было бы полезно заранее проиллюстрировать эти убеждения описаниями соответствующих мысленных образов или видеозаписями. Вопросник можно попросить заполнить как до, так и после стимуляции психики с помощью вызываемых в сознании пациента образов или демонстрации видеороликов, показывающих супружеские ссоры. Эти шаги направлены на то, чтобы продемонстрировать изменения в представлениях о приемлемости насилия. Конечно, данные эксперименты должны проводиться только в контролируемой, можно сказать, «лабораторной» обстановке. Они также должны быть

направлены на улучшение понимания испытуемыми самих себя, которое приводило бы к усилению самоконтроля над импульсивным поведением.

Анкету-вопросник можно разработать и так, чтобы попытаться выявить более общие «разрешительные» убежденности, например относящиеся к проблемам группового насилия. Так, они могли бы включать в себя следующие пункты:

• «Наш предводитель/лидер заявил, что мы должны сделать это – поэтому все в порядке» (распыление или размывание ответственности).

• «Все другие члены группы поступают именно так» (групповая эмпатия).

• «Насилие во имя благой цели не является преступлением» (идеологическое обоснование).

• «Если мы не проучим их сейчас, они достанут нас первыми» (страх первым получить удар).

Подобные убеждения можно выявить, досконально разработав и подобрав сценарии.

Тщательное изучение других враждебных реакций указывает на важную роль убеждений запугивающего характера. То, что кажется нормальной реакцией на провокацию, на самом деле может быть вызвано скрытым страхом или неуверенностью в себе. Мать, которая излишне жестко ведет себя с непокорным, «бунтующим» ребенком, может руководствоваться предрасполагающим у к этому убеждением: «Если мой ребенок плохо себя поведет, я не смогу функционировать». У склонных к семейному насилию личностей, таких как Раймонд, имеются тайные страхи того, что жена их просто «съест по жизни», если позволить ей хоть какую-то критику в свой адрес. Осужденный, нападающий на тюремного надзирателя, боится оказаться в беспомощном положении. Наконец, человек, участвующий в гонениях на какую-то группу, убежден – обычно под влиянием пропаганды или действием мифов, – что преследуемая группа представляет реальную опасность.

Преципитация

До этого момента я, по большей мере, обсуждал то, как активируются убеждения, чреватые разными проявлениями враждебности; как скороспелые суждения и оценки непродолжительных внешних раздражителей могут приводить к враждебным реакциям; как конкретные значения, придаваемые этим раздражителям, могут быть оценены по вызываемым ими автоматическим мыслям. Кроме того, я коснулся других стратегий исследования данных проблем. Это все призвано помогать нам в выявлении психологических процессов, которые протекают во время типичных эпизодов, сопровождаемых выражениями гнева, злобы и враждебности.

Какие-либо предрасполагающие убеждения обычно не оказывают значительного влияния на мышление и чувства, пока не активированы. Внешнее событие, содержание которого перекликается с каким-то определенным убеждением, весьма вероятно его активирует. Когда Луиза (случай, описанный в главе 3) обнаружила, что ее помощник сделал ошибку, она пришла в ярость и подумала: «Он небрежен и должен быть наказан». Ее убеждение выглядело так: «Ошибки являются следствием небрежности». Однако еще одно, менее очевидное ее убеждение основывалось на страхе «Если мои подчиненные не выполняют то, что должны выполнять, они ставят под угрозу мой авторитет».

Иногда относительно тривиального события достаточно, чтобы вызвать сильный гнев, если предрасполагающее убеждение очень сильно. Один политический деятель, у которого развился крайне высокий уровень самооценки, обычно не обращал особого внимания на свои неудачи и нападки. Но когда один бывший сторонник, не сыгравший в его карьере значительной роли, перебежал в стан политического оппонента, он пришел в неописуемую ярость, а в его голове пронесся целый вихрь мыслей о том, как физически расправиться с «предателем». Активированное в данном случае убеждение состояло в следующем: «Если кто-то ведет себя нелояльно, – это удар ножом в спину». Из-за такой убежденности даже незначительное отступничество воспринималось серьезной угрозой.

Возможно, придется обойти ряд ловушек, чтобы выяснить, какие именно убеждения приводят к появлению чрезмерного гнева, выливающегося в применение насилия или нет. Одна из проблем заключается в том, что люди могут не признавать наличие у себя конкретных убеждений, считающихся признаком незрелости, предвзятости, или рассматриваемых в обществе как нежелательные по иным причинам. Более того, можно не знать об их существовании у себя, потому что, когда они активированы, то выражаются в форме того, что кажется действительной, верной интерпретацией ситуации, и поэтому рассматриваются не в качестве внутренних установок, а как нечто, полностью адекватное конкретным обстоятельствам и вызванное исключительно ими. Само осознание своих мыслей как интерпретации может вытесняться стремительной волной гнева и побуждением к действию. Люди часто «на автомате» воспринимают индивидуума другой расы, этнической или политической группы как более «низкого» – без осознания того, что их мышление находится под властью соображений типа «мы-против-них».

Иногда трудно точно определить фактическое провоцирующее событие. Искрой, из которой, по общему признанию, разгорелось пламя Первой мировой войны, стало убийство эрцгерцога Франца Фердинанда сербскими террористами. Однако более

широкий взгляд на тот конфликт должен включать в себя учет как последующих, так и предшествовавших событий. Политическое убийство спровоцировало военное нападение на Белград со стороны Австрии, ощущавшей угрозу империи, исходившую от ее славянского населения. Нападение же на Сербию представляло собой угрозу российским панславянским амбициям и вызвало полную мобилизацию в русской армии. Руководство России также было очень обеспокоено союзническими отношениями Германии и Австро-Венгрии. Мобилизация на ее территории являлась прямой угрозой для Германии и спровоцировала всеобщую мобилизацию уже в этой стране с целью нанести превентивный удар по России до того, как последняя станет слишком сильной.

Цепочку спровоцировавших войну событий, якобы мотивированных враждебными действиями другой стороны, легче понять в терминах восприятия угрозы в адрес государства. Во всех событиях, предшествовавших Первой мировой войне, каждое вовлеченное в них государство ощущало для себя прямую или непрямую угрозу. Поэтому их реакции проистекали из убежденностей о своем уязвимом положении в большей мере, чем из целей утверждения собственного величия. А вот убеждения населения этих стран вращались вокруг патриотизма, собственной правоты и национальной гордости. В отличие от государственных лидеров, которые беспокоились о последствиях цепной реакции, гражданское общество подхватило эйфорию, связанную с открывавшимися возможностями отомстить за ранее нанесенные оскорбления национальной гордости, насладиться силой и властью, искупаться в лучах славной победы.

Автоматические реакции

Реакции на раздражающее событие дает обширную информацию о характере обработки информации у человека. В соответствии с когнитивной теорией, активированные убеждения приводят к автоматическому когнитивному ответу на провоцирующее событие. Процесс обработки информации состоит из нескольких стадий. Первоначальная протекает настолько быстро, что человек просто ее не осознает. «Микроскопический» подход к исследованию того, как разгорается враждебность, берет начало в работах Джона Барга и его коллег. Они обнаружили, что человек оценивает любой раздражающий фактор очень быстро, обычно в течение одной третьей секунды. В одном из своих экспериментов внешнее воздействие, воспринимаемое испытуемым как «хорошее», способствовало подтягиванию рычага к себе, а «плохое», по его ощущениям, способствовало отталкиванию рычага от себя[349]. Правдоподобное объяснение таких результатов заключается в том, что человек обрабатывает информацию об угрозе очень быстро и мобилизуется на отпор еще до того, как осознает ее существование.

Представляется, что в последующих экспериментах имеет смысл проверить, будут ли другие виды угрожающих раздражителей (например, вид обозленного лица) вызывать реакцию отталкивания. Подобного рода эксперименты способны помочь проследить, как развивается заряженный враждебностью ответ с самого начала. После первоначальной, «неосознаваемой» реакции человек обычно приходит в состояние «хорошего» или «плохого» образа мыслей. На данном этапе можно представить себе неоднозначный сценарий, аналогичный тому, который использовался в исследованиях Кеннета Доджа, и следует спросить испытуемого о его мыслях. Если был активирован образ мыслей,

характеризуемый враждебным настроем, я бы предсказал, что у этого человека возникнут автоматические мысли о злом умысле обидчика.

Затем данный эксперимент следует распространить на следующий этап процесса обработки информации, где происходит уже сознательная оценка происходящего. При этом тестируется гипотеза о том, что сознательная интерпретация индивидуума может оказаться предвзятой – на основе существовавших у него ранее представлений и образа мышления. Положительные результаты подтвердили бы концепцию когнитивного континуума при обработке информации.

Первичная сознательная или предсознательная фаза проявляется в автоматических мыслях. Обычно люди быстро оценивают появляющуюся автоматическую мысль и отвергают или развивают ее, либо интерпретация «откладывается в сторону». Например, первая мысль у Раймонда в качестве реакции на «напоминания» Глории: «Она всегда меня унижает». За ней следовали «уточнения»: «Она меня нисколько не уважает. Если я ничего не сделаю, она просто порежет меня на куски. Я не могу позволить ей выйти сухой из воды!» Целый ряд исследований подтверждают эти клинические наблюдения.

В любом подобном исследовании важно «стимулировать» проявление агрессивных убеждений того, кто склонен их проявлять в обычной жизни. Как упоминалось выше, для этого могут быть использованы соответствующие видеоролики, вызванные провокационным событием образы или какое-либо повествование от первого лица. В идеале такая процедура индуцирования реакций должна активизировать враждебные убеждения.

Экспериментальное подтверждение возникновения автоматических мыслей и когнитивных предубеждений продемонстрировал Кристофер Экхардт и его сотрудники[350]. Испытуемых мужчин просили произносить вслух свои мысли во время прослушивания аудиозаписей, которые вызывали у них гнев, рисуя в воображении столкновения с женами. Основная цель работы Экхардта заключалась в том, чтобы увидеть, можно ли по различным когнитивным предубеждениям отличать агрессивных мужчин от неагрессивных, живущих в условиях неблагополучного брака, а также от них обоих – мужчин, чьи браки вполне удачные. Сформулированные испытуемыми мысли, возникавшие у них в сценариях, которые вызывали и не вызывали гнев, классифицировали профессиональные оценщики. Результаты показали, что мужчины, склонные к семейному насилию, с большей вероятностью, чем их «тихие» собратья, демонстрировали различные типы когнитивных искажений, которые приписываются примитивному мышлению (см. главу 4): преувеличения, дихотомическое мышление и произвольные выводы.

Подход Экхардта применим для проверки множества предположений по поводу причин возникновения гнева. Меняя экспериментальные сценарии, можно определить точное содержание мыслей людей, оказавшихся в разных вызывающих гнев ситуациях. Например, исследователь может разыгрывать ситуации, описывающие межличностные конфликты на работе, в семье, с друзьями и знакомыми, а также с незнакомцами, потом записывать и классифицировать возникающие у испытуемых автоматические мысли.

Уиклесс и Кирш провели исследование по когнитивной теории эмоций. Семь тысяч двести выпускников в течение трех дней фиксировали свои мысли и эмоции всякий раз, когда чувствовали гнев, тревогу или грусть. Структурированные данные бесед с ними

собирали каждый день, затем их оценивали на предмет содержания. Анализ убедительно подтвердил гипотезу о том, что гнев связан с мыслями о трансгрессии, тревога – об угрозе, а грусть – о потере. Чаще всего с гневом ассоциировалась тема обиды[351].

В случаях же, когда простые анкеты-вопросники вряд ли позволят выявить основные предвзятые убеждения, можно использовать ряд «неявных» или косвенных методов. Например, в типичном эксперименте фотографии или слова, описывающие какие-либо стигматизированные группы (например, афроамериканцев в США), показываются испытуемым со скоростью чуть ниже порога для сознательного восприятия. Далее измеряется время, необходимое человеку для их распознавания и произнесения отрицательных или положительных слов, характеризующих то или иное предвзятое отношение. Индивидуумы, не принадлежащие к стигматизированной группе (кавказцы), быстрее улавливали слова, описывающие негативные моменты (например, *недружественный* или *агрессивный*), чем те, которые несли в себе позитивный заряд (например, *дружественный* или *полезный*). Таким образом, для реакции на положительные слова требуется меньше времени после контакта с представителями той же расы[352].

Терапевтические вмешательства и профилактика

При серьезном рассмотрении вопроса, какой тип программы терапевтического вмешательства или профилактики следует применять для коррекции склонности к враждебному поведению, важно адаптировать эти стратегии к характерным особенностям конкретных проблем, например жестокого обращения с детьми, преступных посягательств или этнических конфликтов.

Психотерапия пациентов, легко впадающих в гнев

Как практик-клиницист, я считаю полезным исследовать системы обработки информации (или когнитивные системы) и межличностные отношения. Мне удавалось добиться сотрудничества с пациентами в исправлении разных психологических искажений их личности и изменении систем убеждений, которые предрасполагали их к гневу и насилию. Аналогично, когда я работал с супругами или несемейными парами, мне удавалось побудить их сосредоточиться на изменении своей индивидуальной эгоцентрической системы взглядов, стать более восприимчивыми к точке зрения, чувствам и целям партнера и развить в себе бо́льшую эмпатию друг к другу.

В главе 2 я уже описал эффективную когнитивную терапию гнева, предложенную Деффенбахером. Бек и Фернандес провели метаанализ 50 исследований с участием 1640 субъектов, чтобы определить эффективность когнитивно-поведенческой терапии гнева. Они обнаружили, что среднестатистический прошедший курс когнитивной психотерапии пациент вел себя лучше с точки зрения общего ослабления гнева, чем 76 % тех, кто не получил такого лечения. Были исследованы случаи из широкого спектра областей, связанные с гневом и враждебностью, включая заключенных, жестоких родителей и супругов; несовершеннолетних преступников и подростков, находящихся на лечении в интернатах; агрессивных детей и студентов колледжей, имеющих проблемы, связанные с гневом[353].

Смягчение гнева во многих случаях может быть фактором, спасающим жизни. Шварц и Оукли, например, выяснили, что когнитивно-поведенческая программа так же эффективна, как и лекарства от повышенного давления – частого предшественника инсультов и сердечных приступов[354].

Жестокое обращение с детьми

Очевидно, что важно разрабатывать эффективные программы по борьбе с жестоким обращением с детьми не только для того, чтобы с их помощью облегчать положение конкретных детей, но и для предотвращения передачи, можно сказать, «традиции» жестокого обращения с детьми от одного поколения к другому. Родители, отличающиеся таким «подходом к воспитанию», обычно сами в детстве подвергались насилию.

Подход разработали Уайтмен, Фаншел и Гранди – для проверки эффективности терапевтического когнитивно-поведенческого вмешательства в деле купирования гневных реакций родителя, склонного к жестоким и насильственным практикам

воздействия на ребенка. Комплексная когнитивно-поведенческая терапия, состоявшая из когнитивной реструктуризации, решения проблем и релаксации, показала значительное улучшение ситуации с гневом в сравнении с контрольной группой. Когнитивное вмешательство было направлено на переосмысление значения «провокации» со стороны ребенка[355]. Когда родитель решал, что провокация осознанная – как чаще всего думает большинство родителей, накал рассерженности и гнева был значительно выше, чем когда она считалась ненамеренной.

Кроме того, родителей учили искать другие объяснения поведению ребенка, не концентрируясь на одном: все из-за того, что «ребенок испорчен». Интересной частью данного исследования была ролевая игра (в рамках терапевтического сеанса), в которой имитировался какой-то провокационный акт со стороны ребенка. Видимо, улучшение определялось, а его уровень измерялся на основе того, в какой мере уменьшилась интенсивность гнева, вызванного этой провокацией.

Семейное насилие

Мужья, склонные применять насилие, проявляют уникальную чувствительность к любой угрозе их самооценки. Одно исследование показало, что часто распускающие руки семейные тираны в гораздо большей мере склонны воспринимать мелкие, незначительные или двусмысленные действия жен в качестве оскорбительных для их мужской гордости и чести, чем «обычные», «спокойные» мужья. «Романтическая ревность» является еще одним источником гиперчувствительности. Насилие над супругой или девушкой, за которой ухаживает несдержанный парень, часто провоцируется тривиальным поступком с ее стороны: она просто дружелюбно улыбнулась другому мужчине, а ее партнер пришел к выводу, что она почувствовала влечение к тому, другому; затем он интерпретировал происходящее как нечто, ставящее под вопрос его сексуальную состоятельность[356]. Мужчина внутренне мобилизуется на отпор «агрессии», а желание избить партнершу становится непреодолимым. Точно определив, какие убеждения лежат в основе побуждения ударить жену, психотерапевт может адаптировать свое вмешательство для устранения конкретной уязвимости личности (страхов быть отвергнутым или брошенным, нестабильной самооценки) и научить мужа более адаптивным механизмам для преодоления трудностей.

Первоначально психотерапевту следует сосредоточиться на контроле за проявлением враждебности и защите жены от дальнейших нападок и агрессии. Затем акцент должен сместиться на предрасполагающие убеждения и помощь пациенту, чтобы он научился с холодной головой относиться к провоцирующим моментам, а также помощь паре, чтобы она решала возникающие проблемы рациональным способом (вплоть до развода, если потребуется).

Осужденные преступники

Были также получены обнадеживающие результаты по профилактической работе среди преступников, заключенных в тюрьму[357]. В процессе соответствующих исследований сравнивался уровень рецидивизма в группе из 55 мужчин-правонарушителей, участвовавших в «программе когнитивного изменения личности», с аналогичной группой из 141 правонарушителя в том же пенитенциарном учреждении. Хотя показатель рецидива оставался довольно высоким, он оказался значительно ниже в группе тех, кто участвовал в программе (50 %), чем среди ее неучастников (70,8 %).

Работа с заключенными велась в мини-группах по 5–10 человек, занятия проходили три-пять раз в неделю. Психотерапевтический подход был сфокусирован на «криминогенных ошибках мышления». У осужденных выявили типичные проблемы мышления, описанные в главе 8. Ход мыслей грабителя был примерно такой: «Я достоин заработать пару баксов после того, что мне в прошлый раз пришлось пережить по милости копов». В программе также использовались методики, описанные в книге Росса и Фабиано «Время думать», опубликованной в 1985 году[358].

Предотвращение правонарушений

Работа Доджа и его коллег по определению когнитивной предрасположенности к правонарушениям и преступлениям у детей дошкольного возраста пришла к кульминации в крупномасштабном исследовании с использованием когнитивных стратегий в рамках более обширных программ.

Их проект «Fast Track» представляет собой клиническое исследование, проводимое над выбранными случайным образом детьми, для проверки эффективности комплексного терапевтического вмешательства с целью предотвратить серьезные расстройств поведения у детей из группы высокого риска. В ходе предварительного обследования и отбора 10 000 мальчиков и девочек старшего детсадовского возраста в детских учреждениях для бедных слоев населения из четырех регионов страны среди них выделили 892 детей, отмеченных как очень агрессивные. Затем их случайным образом распределили по двум группам: в одной должна оказываться терапевтическая помощь, в другой (контрольной) психотерапевтическое вмешательство не предполагается. Планируется, что сопровождение продлится с первого по десятый класс и будет включать в себя обучение детей социальным когнитивным навыкам, обучение родителей – управлению своим поведением и поведением детей, а также академическое обучение детей навыкам чтения, подбор друга для улучшения отношений со сверстниками, школьные учебные программы по социальному когнитивному развитию, наставничество взрослых волонтеров и консультации учителей.

После первых четырех лет эксперимента группа детей, подвергавшихся терапевтическим воздействиям в рамках программы, демонстрирует более благоприятные результаты, чем контрольная, в ближайших целевых областях (включая социальные когнитивные навыки и академическую успеваемость) и управлении

агрессивным поведением. Более того, что особенно важно, сложный анализ показывает: положительные результаты воздействия с целью смягчить агрессивное поведение сопровождаются изменениями в социальных когнитивных навыках[359].

Превенция этнополитического насилия

После окончания холодной войны мир перешел в новую фазу развития. Ранее под войной обычно понимались столкновения между государствами, в настоящее же время это понятие чаще применяется к внутригосударственным вооруженным конфликтам – межобщинным войнам, которые ведут соперничающие и враждебно настроенные этнические группы. Теперь ежегодно происходит примерно тридцать таких конфликтов. Исследователи, изучающие феномен этнополитических войн, все больше осознают необходимость применения междисциплинарного подхода, включающего когнитивные, социальные и эмоциональные элементы, вовлеченные в этнополитический конфликт. С ростом их числа и остроты возникает серьезная потребность в хорошо подготовленных специалистах, которые могут работать в зонах боевых действий, понимать местную культуру и обстановку. Важнейшей задачей является подготовка к участию в этой важной прикладной работе нового поколения психологов.

Учитывая эти соображения, при Университете Пенсильвании был создан Институт этнополитических военных действий. Цель данной инициативы – стимулировать научные исследования и практическую деятельность, которые улучшат понимание процессов, связанных с такими войнами, а также методы их прогнозирования, вмешательство в них и их предотвращение. Институт будет готовить психологов и других специалистов в сфере наук об обществе для решения психосоциальных проблем и удовлетворения потребностей людей в странах, раздираемых вооруженными конфликтами и политическим насилием.

Когнитивная модель может оказаться полезной для понимания дисфункционального мышления этнических или национальных лидеров. Конечно, посредникам нужно осознавать примитивное первобытное мышление (персонализация, преувеличение, мышление в категориях «все или ничего» и т. д.) противоборствующих сторон. Например, когда человек, находящийся на любой стороне конфликта, чувствует угрозу, он с большей вероятностью вернется к когнитивным искажениям. Конечно, бывает трудно отделить драматическую риторику, направленную на запугивание или обман противоположной стороны, от истинного искажения. Ключевые признаки искажения – усиление защитных механизмов личности или отстраненность («уход в тишину»). От переговорщиков можно ожидать, что они будут изображать свою сторону как жертву, а другую – как гонителя. Требуются значительные навыки, чтобы перенаправить их внимание на вопрос о том, какие выгоды они получат от соглашения.

Будущее

Я считаю, что к настоящему моменту достигнут значительный прогресс в понимании различных факторов, ведущих к проявлениям чрезмерного гнева и насилию. По мере того как мы переходим от представлений о «внутренних фуриях» или «демонических самцах» к когнитивной модели, появляется шанс найти много пунктов для приносящего пользу терапевтического вмешательства. Изгнать мифических внутренних демонов невозможно, но мы можем воздействовать на дисфункциональные отношения и менять ошибочное мышление. Автоматически осуществляемые интерпретации и выводы потенциально деструктивны, если их не скорректировать. Но в нашем распоряжении – огромные силы разума, позволяющие их изменить, прежде чем они нанесут вред человеку или окружающим.

Очевидно, что существует множество систем, которые необходимо тщательно проанализировать, прежде чем начать применение сложных программ профилактики и психотерапевтического вмешательства. Мы уже много знаем о психологии импульсивных работодателей, а также склонных к насилию супругов и родителей. Наши знания о заблуждениях лидеров, одержимых жаждой власти, и их наивных последователей нужно расширять. Мы много знаем о природе предрассудков, но пока не смогли разработать на основе этой информации эффективные программы по предотвращению массовых убийств. Сегодня наиболее успешной формой вмешательства с этой целью является установление наднациональными организациями, такими как НАТО и ООН, контроля над обстановкой «сверху».

Человеческую натуру отличает масса положительных черт, которые можно было бы использовать в будущих программах. Как показали Собер и Уилсон, естественный отбор наделил нас многими благотворными способностями: эмпатией, щедростью, альтруизмом[360]. Мы можем использовать их, чтобы активировать такие убеждения, как «цель *не* оправдывает средства». Но корректирующие программы должны быть направлены так, чтобы воздействовать на убеждения, оправдывающие насилие: эгоцентризм и групповой эгоизм, стремление к наказанию и возмездию, размывание ответственности; внутренние установки, разрешающие и оправдывающие применение насилия.

Хотя многие исследователи, такие как Джервис, Снайдер и Дизинг, Верцбергер, Тетлок и Уайт, выявили ошибки в образе мышления национальных лидеров, эти знания пока не нашли практического применения[361]. Аналогично сделаны лишь первые шаги по изменению мышления членов враждующих этнических групп.

В конечном счете, нам приходится полагаться на имеющиеся в нашем распоряжении богатые ресурсы разума, чтобы распознавать и модифицировать иррациональные стороны человека. «Голос разума» необязательно будет тихим, если мы используем соответствующие методы для его усиления. Следует признать, что нашим собственным интересам лучше всего служит именно разум. Следуя этим путем, мы можем постараться обеспечить лучшую жизнь себе, окружающим и будущим детям во всем мире.

Библиография

Aho, J. A. (1994). *This Thing of Darkness: A Sociology of the Enemy*. Seattle: University of Washington Press.

Albonetti, M. E., & Farabollini, F. (1993). “Restraint Increases Both Aggression and Defence in Female Rats Tested Against Same-sex Unfamiliar Conspecifics.” *Aggressive Behavior* 19, pp. 369–376.

Alder, J. (1996). “Just Following Orders” [review of D. Goldhagen, *Hitler’s Willing Executioners: Ordinary Germans and the Holocaust*] Newsweek, April, p. 74,

Alford, C. F. (1990). “The Organization of Evil.” *Political Psychology* 11, no. 1, pp. 3–27.

(1990). “Response to Dallmayr.” *Political Psychology* 11, pp. 37–38.

(1997). “The Political Psychology of Evil.” *Political Psychology* 18, no. 1, pp. 1–17.

Allman, W. F (1994). *The Stone Age Present: How Evolution Has Shaped Modern Life – From Sex, Violence, and Language to Emotions, Morals, and Communities*. New York: Simon & Schuster.

Allport, G. (1954). *The Nature of Prejudice*. Cambridge, Mass.: Addison-Wesley.

Anderson, E. (1994). “The Code of the Streets.” *Atlantic Monthly* May, pp. 81–92.

Andreopoulos, G. J. (Ed.) (1994). *Genocide: Conceptual and Historical Dimensions*. Philadelphia: University of Pennsylvania Press.

Archer, J. (1991). “The Influence of Testosterone on Human Aggression.” *British Journal of Psychology* 82, pp. 1–28.

Ardrey, R. (1966). *The Territorial Imperative: A Personal Inquiry into the Animal Origins of Property and Nations*. New York: Atheneum.

Arendt, H. (1963). *Eichmann in Jerusalem: A Report on the Banality of Evil*. New York: Viking Press.

(1973). *The Origins of Totalitarianism*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Aronson, E. (1988). *The Social Animal*. 5th ed. New York: W. H. Freeman.

Asch, S. (1952). *Social Psychology*. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall.

Baker, S. L., & Kirsch, I. (1991). “Cognitive Mediators of Pain Perception and Tolerance.” *Journal of Personality and Social Psychology* 61, pp. 504–10.

Bandura, A. (1973). *Aggression: A Social Learning Analysis*. Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall.

(1985). *The Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. New York: Paramus Prentice-Hall.

(1991). “Social Cognitive Theory of Moral Thought and Action.” In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development* (pp. 71–129). Hillsdale, N.J.: Erlbaum Associates.

Bandura, A., Underwood, B., & Fromson, M. E. (1975). “Disinhibition of Aggression Through Diffusion of Responsibility and Dehumanization of Victims.” *Journal of Research in Personality* 9, pp. 253–269.

Barash, D. P. (1994). *Beloved Enemies: Our Need for Opponents*. Amherst, N.Y.: Prometheus Books.

Barefoot, J. C., Dodge, K. A., Peterson, B. L., Dahlstrom, W. G., & Williams, R. B. (1989). “The Cook-Medley Hostility Scale: Item Content and Ability to Predict Survival.” *Psychosomatic Medicine* 51, pp. 46–57.

Bargh, J. A., Chaiken, S., Raymond, P., & Hymes, C. (1996). “The Automatic Evaluation Effect: Unconditional Automatic Attitude Activation with a Pronunciation Task.” *Journal of Experimental Social Psychology* 32, no. 1, pp. 104–28.

Barkow, J. H., Cosmides, L., & Tooby, J. (1992). *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture*. Oxford: Oxford University Press.

Barnett, M. A., Quackenbush, S. W., & Sinisi, C. S. (1995). “The Role of Critical Experiences in Moral Development: Implications for Justice and Care Orientations.” *Basic and Applied Social Psychology* 17, pp. 137–52.

Baron, R. A., & Richardson, D. R. (1994). *Human Aggression*. 2nded. New York: Plenum Press.

Baron-Cohen, S. (1997). *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind*. Cambridge, Mass.: MIT Press.

Bartov, O. (1996). “Ordinary Monsters” (review of D. Goldhagen, *Hitler’s Willing Executioners: Ordinary Germans and the Holocaust*). New Republic, April, pp. 32–38.

Bateson, P. (Ed). (1991). *The Development and Integration of Behaviour: Essays in Honour of Robert Hinde*. Cambridge: Cambridge University Press.

Baucom, D., & Epstein, N. (1990). *Cognitive Behavioral Marital Therapy*. Brunner/Mazel Cognitive Therapy Series. New York: Brunner/ Mazel.

Baumeister, R. (1997). *Evil: Inside Human Cruelty and Violence*. New York: W. H. Freeman.

Baumeister, R. F, Stillwell, A. M., & Heatherton, T. K. (1994). “Guilt: An Interpersonal Approach.” *Psychological Bulletin* 115, pp. 243–67.

Bavelas, J., Black, A., Chovil, N., Lemery, C., & Mullet, J. (1988). “Form and Function in Motor Mimicry: Topographic Evidence That the Primary Function Is Communication.” *Human Communication Research* 14, pp. 275–99.

Beck, A. T. (1963). “Thinking and Depression: Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions.” *Archives of General Psychiatry* 9, pp. 324–33.

(1988). *Cognitive Therapy of Depression: A Personal Reflection*. Aberdeen, Scotland: Scottish Cultural Press.

(1988), *Love Is Never Enough*. New York: HarperCollins.

Beck, A. T., & Emery, G., with Greenberg, R. L. (1985). *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective*. New York: Basic Books.

Beck, A. T., Freeman, A., & Associates. (1990). *Cognitive Therapy of Personality Disorders*. New York: Guilford.

Beck, A. T., Wright, F. W., Newman, C. F., & Liese, B. (1993). *Cognitive Therapy of Substance Abuse*. New York: Guilford.

Beck, R., & Fernandez, E. (1998). “Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Anger: A Meta-analysis.” *Cognitive Therapy and Research* 22, no. 1, pp. 63–74.

Berger, P., & Luckmann, T. (1966). *The Social Construction of Reality: A Treatise in the Sociology of Knowledge*. New York: Doubleday.

Berke, J. H. (1986). *The Tyranny of Malice: Exploring the Dark Side of Character and Culture*. New York: Summit Books.

Berkowitz, L. (1989). "Frustration-Aggression Hypothesis: Examination and Reformulation." *Psychological Bulletin* 106, pp. 59–73.

(1994). Aggression: *Its Causes, Consequences, and Control*. McGraw-Hill Series in Social Psychology. New York: McGraw-Hill.

Birtchnell, J. (1993). *How Humans Relate: A New Interpersonal Theory*. Foreword by Russell Gardner Jr. Westport, Conn.: Praeger.

Bjorkqvist, K., Nygren, T., Bjorklund, A., & Bjorkqvist, S. (1994). "Testosterone Intake and Aggressiveness: Real Effect or Anticipation?" *Aggressive Behavior* 20, pp. 17–26.

Blackburn, R. (1989). "Psychopathology and Personality Disorder in Relation to Violence." In K. Howells and C. R. Hollin (Eds.), *Clinical Approaches to Violence* (pp. 187–205). New York: Wiley.

Blainey, G. (1973). *The Causes of War*. New York: Free Press.

Brock, T. C., & Buss, A. H. (1964). "Effects of Justification for Aggression and Communication with the Victim of Postaggression Dissonance." *Journal of Abnormal and Social Psychology* 68, n. 4, pp. 403–12.

Bronfenbrenner, U. (1961). "The Mirror Image in Soviet-American Relations." *Journal of Social Sciences* 17, pp. 45–56.

Brothers, L. (1997). *Friday's Footprint: How Society Shapes the Human Mind*. Oxford: Oxford University Press.

Browning, C. (1992). *The Path to Genocide*. Cambridge: Cambridge University Press.

Brunner, C. (1992). *The Tyranny of Hate: The Roots of Antisemitism: A Translation into English of Memsheleth Sadon*. Lewiston, N.Y.: Edwin Mellen Press.

Brustein, W. (1996). *The Logic of Evil: The Social Origins of the Nazi Party, 1925–1933*. New Haven, Conn.: Yale University Press.

Buchanan, G. M., & Seligman, M. E. P. (Eds.). (1995). *Explanatory Style*. Hillsdale, N. J: Erlbaum Associates.

Burt, M. R. (1980). "Cultural Myths and Supports for Rape." *Journal of Personality and Social Psychology* 38, pp. 217–30.

Bush, J. (1995). "Teaching Self-risk Management to Violent Offenders." In J. McGuire et al. (Eds.), *What Works: Reducing Reoffending: Guidelines from Research and Practice* (pp. 139–54). Wiley Series in Offender Rehabilitation. Chichester. Eng.: Wiley.

Butterfield, F. (1998). "Southern Curse: Why America's Murder Rate Is So High." *New York Times*, July 26, 1998, pp. D1, D16.

Cahn, D. D. (Ed.). (1994). *Conflict in Personal Relationships*. Hillsdale, N. J.: Erlbaum Associates.

Calley, W. L., as told to J. Sack. (1970). *Lieutenant Calley: His Own Story*. New York: Viking Press.

Campbell, D. T. (1975) "On the Conflict Between Biological and Social Evolution." *American Psychologist* 30, pp. 1103–26.

Cannon, W. B. (1963). *Wisdom of the Body*. New York: Norton.

Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Pastorelli, C., & Perugini, M. (1994). "Individual Differences in the Study of Human Aggression." *Aggressive Behavior* 20, pp. 291–303.

Caprara, G. V., Renzi, R., Alcini, R., D’Imperio, G., & Travaglia, G. (1983). “Instigation to Aggress and Escalation of Aggression Examined from a Personological Perspective: Role of Irritability and of Emotional Susceptibility.” *Aggressive Behavior* 9, pp. 345–53.

Caprara, G. V., Renzi, P, D’Augello, D., D’Imperio, G., Rielli, G., & Travaglia, G. (1986). “Interpolating Physical Exercise Between Instigation to Aggress and Aggression: The Role of Irritability and Emotional Susceptibility.” *Aggressive Behavior* 12, pp. 83–91.

Carr, W. (1979). *Hitler: A Study in Personality and Politics*. New York: St. Martin’s Press.

Cassidy, K. W., Chu, J. Y., & Dahlsgaard, K. K. (1997). “Preschoolers’ Ability to Adopt Justice and Care Orientations to Moral Dilemmas.” *Early Education and Development* 8, pp. 419–34.

Chalk, F, & Jonassohn, K. (1990). *The History and Sociology of Genocide: Analyses and Case Studies*. New Haven, Conn.: Yale University Press.

Charny, I. W. (1984). *Toward she Understanding and Prevention of Genocide*. Boulder, Colo.: Westview Press.

Chen, M., & Bargh, J. A. (1997). “Nonconscious Behavioral Confirmation Processes: The Self-fulfilling Consequences of Automatic Stereotype Activation.” *Journal of Experimental Social Psychology* 33, no. 5, pp. 541–60.

Chirot, D. (1994). *Modern Tyrants: The Power and Prevalence of Evil in Our Age*. New York: Free Press.

Chorover, S. L. (1979). *From Genesis to Genocide: The Meaning of Human Nature and the Power of Behavior Control*. Cambridge, Mass.: MIT Press.

Choucri, N., & North, R. C. (1987). “Roots of War: The Master Variables.” In R. Vayrynen (Ed.), *The Quest for Peace* (pp. 204–16). London: Sage.

Christie, R., & Geis, F. L. (1970). *Studies in Machiavellianism*. New York: Academic Press.

Cigar, N. (1995). *Genocide in Bosnia: The Policy of “Ethnic Cleansing.”* College Station: Texas A&M University Press.

Clark, D. A., & Beck, A. T., with Alford, B. (1999). *The Scientific Foundations of Cognitive Theory of Depression*. New York: Wiley.

Cleckley, H. (1950). *The Mask of Sanity: An Attempt to Clarify Some Issues About the So-called Psychopathic Personality*. St. Louis: Mosby.

Cohen, D., & Nisbett, R. E. (1994). “Self-protection and the Culture of Honor: Explaining Southern Violence.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 20, pp. 551–67.

Cohen, R. (1998). “Yes, Blood Stains in the Balkans; No, It’s Not Just Fate.” *New York Times*, October 4, p. D1.

Cohn, N. (1975). *Europe’s Inner Demons: An Enquiry Inspired by the Great Witch-Hunt*. New York: Basic Books.

(1996). *Warrant for Genocide: The Myth of the Jewish World-Conspiracy and the Protocols of the Elders of Zion*. London: Serif.

Connolly, C. (1982). *The Unguiet Grave*. New York: Persea Books.

Corrado, R. R. (1981). “A Critique of the Mental Disorder Perspective of Political Terrorism.” *International Journal of Law and Psychiatry* 4, pp. 1–17.

Craig, G. (1989). “Making Way for Hitler” {review of D. C. Watt, *How War Came: The Immediate Origins of the Second World War, 1939–1939*}. *New York Review of Books,* October, pp. 11–12.

Crawford, C. J. (1993). “Basque Attitude Towards Political Violence: Its Correlation with Personality Variables, Other Sociopolitical Attitudes, and Political Party Vote.” *Aggressive Behavior* 19, pp. 325–46.

Crenshaw, M. (1986). “The Psychology of Political Terrorism.” In M. G. Hermann (Ed.), *Political Psychology* (pp. 317–342). San Francisco: Jossey-Bass.

Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). “A Review and Reformulation of Social Information-Processing Mechanisms in Children’s Social Adjustment.” *Psychological Bulletin* 115, pp. 74–101.

Cronin, H. (1991). *The Ant and the Peacock: Altruism and Sexual Selection from Darwin to Today*. New York: Cambridge University Press.

Crooker, J., Luhtanen, R., Elaine, B., et al. (1994). “Collective Self-esteem and Psychological Well-being Among White, Black, and Asian College Students.” *Personality and Social Psychology Bulletin* 20, pp. 503–13.

Dahlen, E. R., & Deffenbacher, J. L. (in press). “A Partial Component Analysis of Beck’s Cognitive Therapy for the Treatment of General Anger.” *Cognitive Therapy and Reasearch*.

Dallmayr, F. (1990). “Political Evil: A Response to Alford.” *Political Psychology* 11, pp. 29–35.

Daly, M., & Smuts, B. (1992). “Male Aggression Against Women: An Evolutionary Perspective.” *Human Nature* 3, no. 1, pp. 1–44.

Daly, M., & Wilson, M. (1988). *Homicide*. New York: Reed Elsevier.

(1993). “Spousal Homicide Risk and Estrangement.” *Violence and Victims* 8, pp. 3–16.

Darley, J. M., & Shultz, T. R. (1990). “Moral Judgments: Their Content and Acquisition.” *Annual Review of Psychology* 41, pp. 525–56.

Darwin, C. (1859). *The Origin of Species*. New York: Collier Press.

(1877). *The Descent of Man and Selection in Relation to Sex*. New York: New York University Press.

Davison, G. C., Williams, M. E., Nezami, B., Bice, T. L, & DeQuattro, V. L. (1991), “Relaxation, Reduction in Angry Articulated Thoughts, and Improvements in Borderline Essential Hypertension.” *Journal of Behavioral Medicine* 14, pp. 453–69.

Dawkins, R. (1976). *The Selfish Gene*. Oxford: Oxford University Press.

Dedijer, V. (1966). *The Road ta Sarajevo*. New York: Simon & Schuster.

Deffenbacher, J. L., Oetting, E. R., Huff, M. E., Cornell, G. R., & Dallager, C. J. (1996). “Evaluation of Two Cognitive-Behavioral Approaches to General Anger Reduction.” *Cognitive Therapy and Research* 20, no. 6, pp. 551–73.

Degler, C. (1991). *In Search of Human Nature: The Decline and Revival of Darwinism in American Social Thought*. New York: Oxford University Press.

Devine, P. G. (1995). “Prejudice and Outgroup Perception.” In A. Tesser (Ed.), *Advanced Social Psychology* (pp. 467–524). New York: McGraw-Hill, 1994.

Devine, P. G., Hamilton, D. L., & Ostrom, T. M. (1994). *Social Cognition: Impact on Social Psychology*. San Diego: Academic Press.

DeWaal, F. (1996). *Good Natured*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

DeWaal, F. B. M., & Luttrell, L. M. (1988). “Mechanisms of Social Reciprocity in Three Primate Species: Symmetrical Mechanisms Characteristics or Cognition.” *Ethological Sociobiology* 9, nos. 2–4, pp. 101–18.

Dobson, K. (1989). “A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57, no. 3, pp. 414–19.

Dodge, K. A. (1993). “Social Cognitive Mechanisms in the Development of Conduct Disorder and Depression.” *Annual Review of Psychology* 44, pp. 559–84.

Doise, W. (1978). *Groups and Individuals: Explanations in Social Psychology*. Translated by D. Graham. Cambridge: Cambridge University Press.

Dreger, R. M., & Chandler, E. W. (1993). “Confirmation of the Construct Validity and Factor Structure of the Measure of Anthropocentrism.” *Journal of Social Behavior and Personality* 8, pp. 189–202.

Du Preez, P. (1994). *Genocide: The Psychology of Mass Murder*. London and New York: Boyars/Bowerdean.

Eckhardt, C. I., Barbour, K. A., & Davison, G. C. (1998). “Articulated Thoughts of Maritally Violent and Nonviolent Men During Anger Arousal.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66, no. 2, pp. 259–69.

Eckhardt, C. I., & Cohen, D. J. (1997). “Attention co Anger-Relevant and Irrelevant Stimuli Following Naturalistic Insult.” *Personality and Individual Differences* 23, no. 4, pp. 619–29.

Eckhardt, C. I., & Dye, M. (in press). “The Cognitive Characteristics of Maritally Violent Men: Theory and Evidence.” *Cognitive Therapy and Research*.

Ehrenreich, B. (1997). *Blood Rites: Origins and History of the Passions of War*. New York: Henry, Holt, and Co.

Eisenberg, N., & Miller, P. A. (1988). “The Relation of Empathy to Prosocial and Related Behaviors.” *Psychological Bulletin* 103, pp. 324–44.

Eisenberg, N., & Mussen, S. (1989). *The Roots of Prosocial Behavior in Children*. New York: Cambridge University Press.

Eksteins, M. (1989). *Rites of Spring: The Great War and the Birth of the Modern Age*. Boston: Houghton Mifflin.

Elias, N. (1978). “On Transformations of Aggressiveness.” *Theory and Society* 5, pp. 227–53.

Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy*. New York: Carol Publishing. (Originally published in 1962)

(1985). *Anger: How to Live With and Without It*. New York: Carol Publishing.

Ellis, A., & Grieger, R. (1977). *Handbook of Rational-Emotive Therapy*. New York: Springer.

Enright, R. D. (1991). “The Moral Development of Forgiveness.” In W. M. Kurtines & J. L. Gewirtz (Eds.), *Handbook of Moral Behavior and Development*, vol. 1, *Theory* (pp. 123–152). Hillsdale, N. J.: Erlbaum Associates.

Eron, L. D., Gentry, J. H., & Schlegel, P. (Eds.). (1994). *Reason to Hope: A Psychosocial Perspective on Violence and Youth*. Washington, D. C.: American Psychological Association.

Fabiano, E. A., & Ross, R. R. (1985). *Time to Think*. Ottawa: T3 Associate, Training & Consulting.

Fazio, R., Jackson, J., Dunton, B., & Williams, C. (1995). “Variability in Automatic Activation as an Unobtrusive Measure of Racial Attitudes: A Bona Fide Pipeline?” *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 6, pp. 1013–27.

Fein, H. (1993). *Genocide: A Sociological Perspective*. London: Sage.

Ferguson, T. J., & Rule, B. G. (1983). “An Attributional Perspective on Anger and Aggression.” In R. G. Geen & E. I. Donnerstein (Eds.), *Aggression: Theoretical and Empirical Reviews* (vol. 1, pp. 41–74). New York: Academic Press.

Feshbach, N. (1979). “Empathy Training: A Field Study in Affective Education.” In S. Feshbach & A. Fraczek (Bds.), *Aggression and Behavior Change: Biological and Social Processes* (pp. 234–249). New York: Praeger.

Feshbach, N., Feshbach, S., Fauvre, M., & Ballard-Campbell, M. (1983). *Learning to Care: Classroom Activities for Social and Affective Development*. Glenview, Ill: Scott, Foresman, 1983.

Feshbach, S. (1986). “Individual Aggression, National Attachment, and the Search for Peace.” *Aggressive Behavior* 13, pp. 315–25.

Fest, J. C. (1973). *Hitler*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Fischer, F. (1967). *Germany’s Aims in the First World War*. London: Chatto & Windus.

Fisher, G. (1988). *Mindsets: The Role of Culture and Perception in International Relations*. Yarmouth, Mass.: Intercultural Press.

Fitzgibbons, R. P. (1986). “The Cognitive and Emotive Uses of Forgiveness in the Treatment of Anger.” *Psychotherapy* 23, no. 4, pp. 629–33.

Fleming, G. (1994). *Hitler and the Final Solution*. Berkeley: University of California Press. (Originally published in 1984)

Ford, C. V. (1996). *Lies! Lies!! Lies!!!: The Psychology of Deceit*. Washington, D.C.: American Psychiatric Press.

Forgas, J. P. (1998). “On Being Happy and Mistaken: Mood Effects on the Fundamental Attribution Error.” *Journal of Personal and Social Psychology* 75, pp. 318–31.

Forges, J. P., & Fiedler, K. (1996). “Us and Them: Mood Effects on Intergroup Discrimination.” *Journal of Personality and Social Psychology* 70, pp. 28–40.

Fox, R. (1992). “Prejudice and the Unfinished Mind: A New Look at an Old Feeling.” *Psychological Inquiry* 3, pp. 137–52.

Freud, S. (1938). *The Basic Writings of Sigmund Freud*, trans. & ed. A. A. Brill. New York: Modern library.

Freud, S. (1994). “Mourning and Melancholia.” In R. V. Frankiel (Ed.), *Essential Papers on Object Loss: Essential Papers in Psychoanalysis* (pp. 38–51). New York: New York University Press.

Friedlander, S. (1998). *Nazi Germany and the Jews: The Years of Persecution, 1933–1939*. Vol. 1. New York: HarperCollins,

Fromm, E. (1973). *The Anatomy of Human Destructiveness*. New York: Holt, Rinehart, & Winston.

Fursenko, A., & Naftali, T. (1997). *One Hell of a Gamble: The Secret History of the Cuban Missile Crisis*. New York: Norton.

Gable, M., Hollon, C., & Dangello, F. (1990). “Relating Locus of Control to Machiavellianism and Managerial Achievement.” *Psychological Reports* 67, pp. 339–43.

Gabor, T. (1994). *Everybody Does It*. Toronto: University of Toronto Press.

Gagnon, V. P., Jr. (1994). “Serbia’s Road co War.” *Journal of Democracy* 5, pp. 117–31.

(1995). “Ethnic Nationalism and International Conflict: The Case of Serbia.” *International Security* 19, pp. 130–66.

Gay, P. (1993). *The Cultivation of Hatred*. London: Fontanta.

Geen, R. G. (1990). *Human Aggression*. London: Open University Press.

George, J., & Wilcox, L. (1996). *American Extremists: Militias, Supremacists, Klansmen, Communists, and Others*. New York: Prometheus Books.

Gibson, J. W. (1994). *Warrior Dreams: Paramilitary Culture in Post-Vietnam America*. New York: Hill & Wang.

Gilbert, D. T., & Malone, P. S. (1995). "The Correspondence Bias." *Psychological Bulletin* 117, no. 1, pp. 21–38.

Gilligan, C. (1982). *In a Different Voice: Psychological Theory and Women's Development*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Girard, R. (1979). *Violence and the Sacred*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

Glass J. (1997). "Against the Indifference Hypothesis: The Holocaust and the Enthusiasts for Murder." *Political Psychology* 18, no. 1, p. 142.

Glenny, M. (1992). *The Fall of Yugoslavia: The Third Balkan War*. New York: Penguin.

Goldhagen, D. (1996). *Hitler's Willing Executioners: Ordinary Germans and the Holocaust*. New York: Alfred A. Knopf.

Goldstein, A. P. (1996). *The Psychology of Vandalism*. New York: Plenum Press.

Goldstein, A. P., & Keller, H. R. (1987). *Aggressive Behavior: Assessment and Intervention*. New York: Pergamon Press.

Goodall, J. (1992). *Through a Window: Thirty Years with the Chimpanzees of Gombe*. Boston: Houghton Mifflin.

Green, E. P., Glaser, J., & Rich, A. (1998). "From Lynching to Gay Bashing: The Elusive Connection Between Economic Conditions and Hate Crimes." *Journal of Personality and Social Psychology* 75, pp. 109–20.

Greenstein, F. I. (1969). *Personality and Politics: Problems of Evidence*. Chicago: Markham.

Grennstein, F. (1992). "Can Personality and Politics Be Studied Systematically?" *Political Psychology* 13, pp. 105–28.

Grossarth-Maticek, R., Eysenck, H. J., & Vetter, H. (1989). "The Causes and Cures of Prejudice: An Empirical Study of the Frustration-Aggression Hypothesis." *Personality and Individual Differences* 10, no. 5, pp. 547–58.

Grossman, D. (1995). *On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society*. Boston: Little, Brown.

Guerra, N. G., Huesmann, L. R., & Zelli, A. (1993). "Attributions for Social Failure and Adolescent Aggression." *Aggressive Behavior* 19, pp. 421–34.

Haas, J. (Ed.). (1990). *The Anthropology of War*. Cambridge and New York: Cambridge University Press.

Hall, G. C. N. (1995). "Sexual Offender Recidivism Revisited: A Meta-analysis of Recent 'Treatment Studies." *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 63, pp. 802–9.

(1995). "Conceptually Driven Treatments for Sexual Aggressors." *Professional Psychology: Research and Practice* 24, pp. 62–69.

Hamilton, K. (1997). "The Winners; Newsmakers of 1996: Hero of the Year." *Newsweek*, Winter 1997 special edition, p. 40.

Hamilton, W. D. (1964). "The Genetical Evolution of Social Behavior." *Journal of Theoretical Biology* 7, pp. 1–52.

Haney, C., Banks, C., & Zimbardo, P. (1973). “Interpersonal Dynamics in a Simulated Prison.” *International Journal of Criminology and Penology* 1, no. 1, pp. 69–97.

Hare, R. D., McPherson, L. M., & Forth, A. E. (1988). “Male Psychopaths and Their Criminal Careers.” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56, pp. 710–14.

Haritos-Faturos, M. (1988). “The Official Torturer: A Learning Model for Obedience to the Authority of Violence.” *Journal of Applied Social Psychology* 18, pp. 1107–20.

Hartis, M. (1975). *Cows, Pigs, Wars, and Witches: The Riddles of Culture*. New York: Random House.

Hassard, J., Kibble, T., & Lewis, P. (Eds.). (1989). *Ways out of the Arms Race: From the Nuclear Threat to Mutual Security*. Teaneck, N. J.: World Scientific.

Hastorf, A., & Cantril, H. (1954). “They Saw a Game: A Case Study.” *Journal of Abnormal and Social Psychology* 49, pp. 129–34.

Hatfield, E., Cacioppo, J. T., & Rapson, R. L. (1994). *Emotional Contagion*. New York: Cambridge University Press.

Heider, F. (1958). *The Psychology of Interpersonal Relations*. New York: Wiley.

Helm, C., & Morelli, M. (1979). “Stanley Milgram and the Obedience Experiment: Authority, Legitimacy, and Human Action.” *Political Theory* 7, pp. 321–46.

Henning, K. R., & Frueh, B. C. (1996). “Cognitive-Behavioral Treatment of Incarcerated Offenders: An Evaluation of the Vermont Department of Corrections’ Cognitive Self-change Program.” *Criminal Justice Behavior* 23, no. 4, pp. 523–41.

Hersen, M., Ammerman, R. T., & Sisson, L. A. (Eds.). (1994). *Handbook of Aggressive and Destructive Behavior in Psychiatric Patients*. New York: Plenum Press.

Hilberg, R. (1992). *Perpetrators, Victims, and Bystanders: The Jewish Catastrophe, 1933–1945*. New York: Aaron Asher Books.

Hinde, R. A. (1979). *Towards Understanding Relationships*. London: Academic Press.

(1987). *Individuals, Relationships, and Culture*. Cambridge: Cambridge University Press.

(1992). *The Institution of War*. New York: St. Martin’s Press.

Hinde, R. A., & Watson, H. E. (1995). *War, A Cruel Necessity?: The Bases of Institutionalized Violence*. New York: St. Martin’s Press.

Hinsley, F. H. (1973). *Nationalism and the International System*. London: Hodder & Stoughton.

Hirshberg, M. 8. (1993). “The Self-perpetuating National Self-image: Cognitive Biases in Perceptions of International Interventions.” *Political Psychology* 14, pp. 77–98.

Hoffman, M. L. (1990). “Empathy and Justice Motivation.” *Empathy and Emotion* 14, pp. 151–72.

Hofstadter, R. (1967). *The Paranoid Style in American Politics and Other Essays*. New York: Vintage Books.

Hollander, P. (1995). “Models and Mentors.” *Modern Age* 37, pp. 50–62.

(1997). “Revisiting the Banality of Evil: Political Violence in Communist Systems.” *Partisan Review* 64, no. 1, p. 56.

Holsti, O. R. (1972). *Crisis, Escalation, War*. Montreal: McGill-Queen’s University Press.

Holtzworth-Munroe, A., & Hutchinson, G. (1993), “Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men.” *Journal of Abnormal Psychology* 102, pp. 206–11.

Holtzworth-Munroe, A., Stuart, G. L., & Hutchinson, G. (1997). “Violent Versus Nonviolent Husbands: Differences in Attachment Patterns, Dependency, and Jealousy.” *Journal of Family Psychology* 11, no. 3, pp. 314–31.

Horne, A. D. (1983). “U.S. Says Soviets Shot Down Airliner.” *Washington Post*, September 2, p. Al.

Horney, K. (1950). *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-realization*. New York: Norton.

Hovannisian, R. G. (Ed.). (1992). *The Armenian Genocide: History, Politics, Ethics*. New York: St. Martin’s Press.

Huesmann, L. R. (1994). *Aggressive Behavior: Current Perspectives*. New York: Plenum Press.

Hunt, M. (1991). *The Compassionate Beast: The Scientific Inquiry into Human Altruism*. New York: Anchor Books/Doubleday.

Huxley, A. (1946). *Ends and Means*. London: Chatto & Windus.

Ickes, W. (Ed.). (1997). *Empathic Accuracy*. New York: Guilford.

Jacobson, E. (1968). *Progressive Relaxation: A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice*. Chicago: University of Chicago Press. (Originally published in 1938)

Jacobson, N., & Gottman, J. (1998). *When Men Batter Women: New Insights into Ending Abusive Relationships*. New York: Simon & Schuster.

Janis, I. L. (1982). *Victims of Groupthink: A Psychological Study of Foreign Policy Decisions and Fiascoes*. Boston: Houghton Mifflin.

Jervis, R. (1976) *Perception and Misperception in International Politics*. Princeton, N. J.: Princeton University Press.

Jukic, I. (1974). *The Fall of Yugoslavia*. New York: Harcourt Brace Jovanovich.

Kahn, L. S. (1980). “The Dynamics of Scapegoating: The Expulsion of Evil.” *Psychotherapy: Theory, Research, and Practice* 17, pp. 79–84.

Kapferer, J. (1990). *Rumors: Uses, Interpretations, and Images*. New Brunswick, N. J.: Transaction Publishers.

Kaplowitz, N. (1990). “National Self-images, Perception of Enemies, and Conflict Strategies.” *Political Psychology* 11, pp. 39–82.

Kassinove, H. (Ed.). (1995). *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and Treatment*. Washington, D.C.: Taylor & Francis.

Katon, W. (1987). “The Epidemiology of Depression in Medical Care.” *International Journal of Psychiatry in Medicine* 17, pp. 93–112.

Katz, J. (1988). *Seductions of Crime: Moral and Sensual Attractions in Doing Evil*. New York: Basic Books.

Kawachi, I., Sparrow, D., Spiro, A., Vokonas, P., & Weiss, S. (1996). “A Prospective Study of Anger in Coronary Disease.” *Circulation* 94, pp. 2090–95.

Keen, S. (1986). *Faces of the Enemy: Reflections of the Hostile Imagination*. San Francisco: Harper & Row.

Kelman, H. C. (1973). “Violence Without Moral Constraint: Reflections on the Dehumanization of Victims and Victimizers.” *Journal of Social Issues* 29, pp. 25–61.

Kelman, H. C., & Hamilton, V. L. (1989). *Crimes of Obedience: Toward a Social Psychology of Authority and Responsibility*. New Haven, Conn.: Yale University Press.

Kershaw, I. (1987). *The "Hitler Myth": Image and Reality in the Third Reich*. Oxford: Clarendon Press.

Kidder, L. H., & Stewart, V. M. (1975). *The Psychology of Intergroup Relations: Conflict and Consciousness*. New York: McGraw-Hill.

Kinderman, P., & Bentall, R. "The Clinical Implications of a Psychological Model of Paranoia." In E. Sanavio, (Ed.) (1998) *Behaviour and Cognitive Therapy Today: Essays in Honour of Hans J. Eysenck.* Oxford: Elsevier Press.

Klama, J. (1988). *Aggression: Conflict in Animals and Humans Reconsidered.* Harlow, Eng.: Longman.

Knutson, J. N. (1973). *Handbook of Political Psychology.* San Francisco: Jossey-Bass.

Kochanska, G. (1993). "Toward a Synthesis of Parental Socialization and Child Temperament in Early Development of Conscience." *Child Development* 64, pp. 325–47.

(1997). "Multiple Pathways to Conscience for Children with Different 'Temperaments: From Toddlerhood to Age Five." Developmental Psychology 33, pp. 228–40.

Koestler, A. (1970). *The Ghost in the Machine.* London: Pan Books. (Originally published in 1967)

Kohlberg, L. (1984). *The Psychology of Moral Development: The Nature and Validity of Moral Stages.* San Francisco: Harper & Row.

Kohn, A. (1990). *The Brighter Side of Human Nature: Altruism and Empathy in Everyday Life.* New York: Basic Books.

Korn, J. H. (1997). *Illusions of Reality: A History of Deception in Social Psychology.* Albany: State University of New York Press.

Kosterman, R., & Feshbach, S. (1989). "Toward a Measure of Patriotic and Nationalistic Attitudes." *Political Psychology* 10, pp. 257–74.

Krebs, J. R., & Davies, N. B. (1993). *An Introduction to Behavioural Ecology.* 3rd ed. Oxford: Blackwell Scientific.

Kroporkin, P. (1995). *Evolution and Environment.* Montreal: Blackrose Books.

Kull, S. (1988). *Minds at War: Nuclear Reality and the Inner Conflict of Defense Policymakers.* New York: Basic Books.

Kull, S., Small, M., & Singer, J. D. (1982). *Resort to Arms: International and Civil Wars, 1816–1980.* Beverly Hill, Calif.: Sage Publications.

Kuper, L. (1977). *The Pity of It All: Polarization of Racial and Ethnic Relations*. Minneapolis: University of Minnesota Press.

(1985). *The Prevention of Genocide*. New Haven, Conn.: Yale University Press.

Kurtines, W., & Gerwitz, J. (Eds.), (1991). *Handbook of Moral Behavior and Development*. Vols. 1, 2, and 3. Hillsdale, N.J.: Erlbaum Associates.

LaCapra, D. (1994). *Representing the Holocaust: History, Theory, Trauma*. Ithaca, N.Y.: Cornell University Press.

Laqueur, W. (1987). *The Age of Terrorism*. Boston: Little, Brown.

Lau, R. R., & Sears, D. O. (Eds.). (1986). *Political Cognition: The Nineteenth Annual Carnegie Symposium on Cognition*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum Associates.

Lazarus, R. 8. (1991). *Emotion and Adaptation*. New York: Oxford University Press.

Leary, M. R. (1983). *Understanding Social Anxiety: Social, Personality, and Clinical Perspectives*. Beverly Hills, Calif.: Sage Publications.

Le Bon, G. (1952). *The Crowd: A Study of the Popular Mind*. London: E. Benn.

Lebow, R. N. (1981). *Between Peace and War: The Nature of International Crisis*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.

(1987). "Is Crisis Management Always Possible?" *Political Science Quarterly* 102, pp. 181–92.

(1987). *Nuclear Crisis Management*. Ithaca, N.Y.: Cornell University Press.

Lederer, G. (1982). "Trends in Authoritarianism: A Study of Adolescents in West Germany and the United States Since 1945." *Journal of Cross-cultural Psychology* 13, pp. 299–314.

Lerner, M. (1980). *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion*. New York: Plenum Press.

Lerner, R. M. (1992). *Final Solutions: Biology, Prejudice, and Genocide*. University Park: Pennsylvania State University Press.

Levenson, M. R. (1992). "Rethinking Psychopathy." *Theory and Psychopathy* 2, pp. 51–71.

Lévi-Strauss, C. (1963). "Do Dual Organizations Exist?" In *Structural Anthropology*. New York: Basic Books.

Levy, J. S. (1983). "Misperceptions and the Causes of War: Theoretical Linkages and Analytical Problems." *World Politics* 35, pp. 75–99.

(1987). "Declining Power and the Preventive Motivation for War." *World Politics* 40, pp. 82–107.

(1989). "The Causes of War: A Review of Theories and Evidence." In P. E. Tetlock, J. L. Husbands, R. Jervis, P. C. Stern, & C. Tilly (Eds.), *Behavior, Society, and Nuclear War* (vol. 1, pp. 209–333). New York: Oxford University Press.

Lewis, M., & Saarni, C. (1993). *Lying and Deception in Everyday Life*. New York: Guilford.

Lifton, R. J. (1986). *The Nazi Doctors: Medical Killing and the Psychology of Genocide*. New York: Basic Books.

Lifton, R. J., & Markusen, E. (1990). *The Genocidal Mentality: Nazi Holocaust and Nuclear Threat*. New York: Basic Books.

Lippmann, W. (1922). *Public Opinion*. New York: Harcourt, Brace, & Co.

Lore, R. K., & Schultz, L. A. (1993). "Control of Human Aggression: A Comparative Perspective." *American Psychologist* 48, pp. 16–25.

Lorenz, K. (1966). *On Aggression*. New York: Routledge.

Lykken, D. T. (1995). *The Antisocial Personality*. Hillsdale, N. J.: Erlbaum Associates.

(1996). "Psychopathy, Sociopathy, and Crime." *Society* 34, no. 1, pp. 29–38.

Malamuth, N. M., & Brown, L. M. (1994). "Sexually Aggressive Men's Perceptions of Women's Communications: Testing Three Explanations." *Journal of Personality and Social Psychology* 67, no. 4, pp. 699–712.

Mann, C. R. (1982). *When Women Kill*. Albany: State University of New York Press.

Marazziti, D., Rotondo, A., Presta, S., Pancioli-Guadagnucci, M. L., Palego, L., & Conti, L. (1993). "Role of Serotonin in Human Aggressive Behaviour." *Aggressive Behavior* 19, pp. 347–53.

Martin, L. L., & Tesser, A. (Eds.). (1992). *The Construction of Social Judgments*. Hillsdale, N. J. Erlbaum Associates.

Masters, R. D., & McGuire, M. T. (Eds.). (1994). *The Neurotransmitter Revolution: Serotonin, Social Behavior, and the Law*. Carbondale, Ill.: Southern Illinois University Press.

Maxwell, M. (1990). *Morality Among Nations: An Evolutionary View*. Albany: State University of New York Press.

(Ed.). (1991). *The Sociobiological Imagination*. Albany: State University of New York Press.

Maybury-Lewis, D., & Alamagor, U. (Eds.). (1989). *The Attraction of Opposites: Thought and Society in the Dualistic Mode*. Ann Arbor: University of Michigan Press.

Mayer, M. S. (1955). *They Thought They Were Free: The Germans, 1933–1945*. Chicago: University of Chicago Press.

Mazian, F. (1990). *Why Genocide?: The Armenian and Jewish Experiences in Perspective*. Ames: Iowa State University Press.

McCauley, C. (1989). "The Nature of Social-Influence in Groupthink: Compliance and Internalization." *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 2, pp. 250–60.

McGuire, M. T. (1991). "Moralistic Aggression and the Sense of Justice." *American Behavioral Scientist* 34, pp. 371–85.

(1993). *Human Nature and the New Europe*. Boulder, Colo.: Westview Press.

Meichenbaum, D. H. (1975). *Stress Inoculation Training*. New York: Pergamon Press.

Miedzian, M. (1992). *Boys Wall Be Boys: Breaking the Link Between Masculinity and Violence*. London: Virago.

Mikulincer, M. (1994). *Human Learned Helplessness: A Coping Perspective*. New York: Plenum Press.

Miller, A.G. (Ed.). (1982). *In the Eye of the Beholder: Contemporary Issues in Stereotyping*. New York: Praeger.

(1986). *The Obedience Experiments: A Case Study of Controversy in Social Science*. New York: Praeger.

Miller, P. A., & Eisenberg, N. (1988). "The Relation of Empathy to Aggressive Behaviour and Externalising/Antisocial Behaviour." *Psychological Bulletin* 103, pp. 324–44.

Miller, T. C. (1993). "The Duality of Human Nature." *Politics and the Life Sciences* 13, pp. 221–41.

Monteith, M. J. (1993). "Self-regulation of Prejudiced Responses: Implications for Progress in Prejudice-Reduction Efforts." *Journal of Personality and Social Psychology* 65, pp. 469–85.

Morris, D. (1967). *The Naked Ape: A Zoologist's Study of the Human Animal*. New York: McGraw-Hill.

Moscovici, S. (1993). *The Invention of Society: Psychological Explanations for Social Phenomena*, trans. W. D. Halls. Cambridge: Polity Press.

Nagayama Hall, G. (Ed.). (1993). *Sexual Aggression: Issues in Etiology, Assessment, and 'Treatment*. Washington, D.C.: Taylor & Francis

Nathan, O., & Norden, H. (Bds.). (1968). *Einstein on Peace*. New York: Schocken Books. (Originally published in 1960)

Newman, J. P., Schmitt, W. A, & Voss, W. D. (1997). "The Impact of Motivationally Neutral Cues on Psychopathic Individuals: Assessing the Generality of the Response Modulation Hypothesis." *Journal of Abnormal Psychology* 106, no. 4, pp. 563–75.

Nicolai, G. E (1919). *The Biology of War*. New York: Century Co.

Nisbett, R., & Cohen, D. (1996). *Culture of Honor: The Psychology of Violence in the South*. Boulder, Colo.: Westview Press.

Noddings, N. (1984). *Caring: A Feminine Approach to Ethics and Moral Education*. Berkeley: University of California Press.

Noller, P. (1984). *Nonverbal Communication and Marital Interaction*. New York: Pergamon Press.

Novaco, R. W. (1975). *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment*. Lexington, Mass.: D. C. Heath.

Ofshe, R., & Watters, E. (1996). *Making Monsters: False Memories, Psychotherapy, and Sexual Hysteria*. Berkeley: University of California Press.

O'Leary, K. D. (1996). "Physical Aggression in Intimate Relationships Can Be Treated Within a Marital Context Under Certain Circumstances." *Journal of Interpersonal Violence* 11, no. 3, pp. 450–52

Oliner, S., & Oliner, P. (1988). *The Altruistic Personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe*. New York: Free Press; London: Collier Macmillan.

Olweus, D. (1984). "Development of Stable Aggressive Reaction Patterns in Males." In R. J. Blanchard & D. C. Blanchard (Eds.), *Advances in the Study of Aggression* (vol. 1, pp. 103–37). New York: Academic Press.

Olweus, D., Mattsson, A., Schalling, D., & Low, H. (1988). "Circulating Testosterone Levels and Aggression in Adolescent Males: A Causal Analysis." *Psychosomatic Medicine* 50, pp. 261–72.

Orwell, G. (1949). *Nineteen Eighty-four*. New York: Harcourt, Brace & World.

Orwell, S., & Angus, I., eds. (1968). *The Collected Essays, Journalism, and Letters of George Orwell*. New York: Harcourt, Brace & World.

Ostow, M. (1996). *Myth and Madness: The Psychodynamics of Antisemitism*. New Brunswick, N. J.: Transaction Publishers.

Pagels, E. (1995). *The Origin of Satan*. New York: Random House.

Paret, P. (1985). *Clausewitz and the State: The Man, His Theories, and His Times*. Princeton, N. J.: Princeton University Press.

Paul, R. A. (1978). "Instinctive Aggression in Man: The Semai Case." *Journal of Psychological Anthropology* 1, pp. 65–79.

Pear, T. H. (1950). *Psychological Factors of Peace and War*. New York: Hutchinson.

Pearlstein, R. M. (1991). *The Mind of a Political Terrorist*. Wilmington, Del.: Scholarly Resources.

Pflanze, O. (1963). *Bismarck and the Development of Germany*. Vol. 1., 2nd ed. Princeton, N.J.: Princeton University Press.

Piaget, J., with the assistance of seven collaborators. (1960). *The Moral Judgment of the Child*, trans. M. Gabain. Glencoe, Ill.: Free Press. (Originally published in 1932)

Pincus, E. L., & Ehrlich, H. J. (Eds.). (1994). *Race and Ethnic Conflict: Contending Views on Prejudice, Discrimination, and Ethnoviolence*. Boulder, Colo.: Westview Press.

Pipes, D. (1996). *The Hidden Hand: Middle East Fears of Conspiracy*. New York: St. Martin's Press.

Plomin, R. (1994). *Genetics and Experience: The Interplay Between Nature and Nurture*. Thousand Oaks, Calif.: Sage Publications.

Plotkin, H. C. (1994). *Darwin Machines and the Nature of Knowledge*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Pluhar, E. B. (1995). *Beyond Prejudice: The Moral Significance of Human and Nonhuman Animals*. Durham, N.C.: Duke University Press.

Polaschek, D. L. L., Ward, T., & Hudson, S. M. (1997). “Rape and Rapists: Theory and Treatment.” *Clinical Psychology Review* 17, no. 2, pp. 117–44.

Polk, K. (1994). *When Men Kill: Scenarios of Masculine Violence*. Cambridge: Cambridge University Press.

Pruitt, D. G., & Rubin, J. Z. (1986). *Social Conflict: Escalation, Stalemate, and Settlement*. New York: Random House.

Pryor, J. B., & Stoller, L. M. (1994). “Sexual Cognition Processes in Men High in Likelihood to Sexually Harass.” *Personality and Social Psychology* Bulletin 20, pp. 163–69.

Ramirez, J. M., Hinde, R. A., & Groebel, J. (Eds.). (1987). *Essays on Violence*. Seville: Publicaciones de la Universidad de Sevilla.

Reich, R. (1997). *Locked in the Cabinet*. New York: Alfred A. Knopf.

Reich, W. (Ed.). (1990). *The Origins of Terrorism: Psychologies, Ideologies, Theologies, States of Mind*. Cambridge: Press Syndicate of the University of Cambridge.

Richardson, L. F. (1960). *Arms and Insecurity: A Mathematical Study of the Causes and Origins of War*. Pittsburgh: Boxwood Press.

(1960). *Statistics of Deadly Quarrels*. Pittsburgh: Boxwood Press.

Ridley, M. (1997). *The Origins of Virtue: Human Instincts and the Evolution of Cooperation*. New York: Viking.

Rieber, R. W. (1991). *The Psychology of War and Peace: The Image of the Enemy*. New York: Plenum Press.

Robins, R., & Post, J. (1997). *Political Paranoia: The Psychopolitics of Hatred*. New Haven, Conn.: Yale University Press.

Roes, F. L. (1995). “The Size of Societies, Stratification, and Belief in High Gods Supportive of Human Morality.” *Politics and the Life Sciences* 14, pp. 73–77.

Roese, N. (1995). *What Might Have Been: The Social Psychology of Counterfactual Thinking*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum Associates.

Rokeach, M. (1960). *The Open and Closed Mind: Investigations into she Nature of Belief Systems and Personality Systems*. New York: Basic Books.

Rosenbaum, R. (1998). *Explaining Hitler*. New York: Random House.

Rothbart, M., Evans, M., & Furlaro, S. (1979). “Recall for Confirming Events.” *Journal of Experimental Psychology* 15, pp. 343–55.

Sanford, N., & Comstock, C. (1971). *Sanctions for Evil*. San Francisco: Jossey-Bass.

Sabini, J., & Silver, M. (1982). *The Moralities of Everyday Life*. New York: Oxford University Press.

Sagan, C., & Druyan, A. (1992). *Shadows of Forgotten Ancestors: A Search for Who We Are*. New York: Random House.

Santoni, R. E. (1991). “Nurturing the Institution of War: ‘Just War’ Theory’s Justifications and Accommodations.” In R. A. Hinde (Ed.), *The Institution of War* (pp. 99–120). London: Macmillan.

Sattler, D. N., & Kerr, N. L. (1991). “Might Versus Morality Explored: Motivational and Cognitive Bases for Social Motives.” *Journal of Personality and Social Psychology* 60, pp. 756–65.

Saunders, N. (1991). “Children of Mars” {review of Haas, J., (Ed.), The Anthropology of War}. *New Scientist* 18, p. 51.

Scheff, T. J. (1994). *Bloody Revenge: Emotions, Nationalism, and War*. Boulder, Colo.: Westview Press.

Seligman, M. E., Abramson, L. Y., Semmel, A., & von Baeyer, C. (1979). “Depressive Attributional Style.” *Journal of Abnormal Psychology* 88, no. 3, pp. 242–47.

Selman, R. (1980). *The Growth of Interpersonal Understanding: Developmental and Clinical Analyses*. New York: Academic Press.

Sempa, F. (1991). [Review of D. C, Watt, *How War Came: The Immediate Origins of the Second World War, 1938–1939*}. *Presidential Studies Quarterly* 21, pp. 621–23.

Sereny, G. (1995). *Albert Speer: His Battle with Truth*. New York: Alfred A. Knopf.

Serin, R., & Kuriychuk, M. (1994). “Social and Cognitive Processing Deficits in Violent Offenders: Implications for Treatment.” *International Journal of Law and Psychiatry* 17, pp. 431–41.

Shapiro, D., Hui, K. K., Oakley, M. E., Pasic, J., & Jamner, L. D. (1997). “Reduction in Drug Requirements for Hypertension by Means of a Cognitive-Behavioral Intervention.” *American Journal of Hypertension* 10, no. 1, pp. 9–17.

Shaw, R. P, & Wong, Y. (1989). *Genetic Seeds of Warfare: Evolution, Nationalism, and Patriotism*. Boston: Unwin Hyman.

Sherif, M., Harvey, O. J., White, B. J., Hood, W. R., & Sherif, C. W. (1988). *The Robbers Cave Experiment: Intergroup Conflict and Cooperation*. Middletown, Conn.: Wesleyan University Press.

Sigel, I. E., Stinson, E. T., & Kim, M. (1993). *Socialization of Cognition: The Distancing Model*. Hillsdale, N.J.: Erlbaum Associates.

Silber, L., & Little, A. (1996). *Yugoslavia: Death of a Nation*. New York: Penguin Books.

Silverstein, B. (1989). “Enemy Images: The Psychology of U.S. Attitudes and Cognitions Regarding the Soviet Union.” *American Psychologist* 44, pp. 903–13.

Simner, M. L. (1971). “Newborn’s Response to the Cry of Another Infant.” *Developmental Psychology* 5, no. 1, pp. 136–50.

Simon, H. A. (1985). “Human Nature in Politics: The Dialogue of Psychology with Political Science.” *American Political Science Review* 79, pp. 293–304.

Simon, R. I. (1995). *Bad Men Do What Good Men Dream: A Forensic Psychiatrist Illuminates the Darker Side of Human Behavior*. Washington, D. C.: American Psychiatric Press.

Simonton, D. K. (1990). “Personality and Politics.” In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of Personality: Theory and Research* (pp. 670–92). New York: Guilford.

Singer, E., & Hudson, V. (1992). *Political Psychology and Foreign Policy*. Boulder, Colo.: Westview Press.

Singer, J. D. (1960). “International Conflict: Three Levels of Analysis.” *World Politics* 12, no. 3, pp. 453–61

(1961). “The Level-of-Analysis Problem in International Relations.” In K. Knorr & S. Verba (Eds.); *The International System: Theoretical Essays* (pp. 77–92). Princeton, N. J.: Princeton University Press.

Singer, J. D., & Small, M. (1972). *The Wages of War 1816–1965: A Statistical Handbook*. New York: Wiley.

Small, M., & Singer, J. D. (1982). *Resort to Arms: International and Civil Wars, 1816–1980*. Beverly Hill, Calif.: Sage Publications.

Smith, A. (1976). *The Theory of Moral Sentiments*. Oxford: Clarendon Press. (Originally published in 1759.)

Smith, D. N. (1998). "The Psychocultural Roots of Genocide: Legitimacy and Crisis in Rwanda." *American Psychologist* 53, no. 7, pp. 743–53.

Smith, M. B. (1968). "A Map for the Study of Personality and Politics." *Journal of Social Issues* 24, pp. 15–28.

Smoke, R. (1977). *War: Controlling Escalation*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Smuts, B. (1996). "Male Aggression Against Women: An Evolutionary Perspective." In D. M. Buss & N. M. Malamuth (Eds.), *Sex, Power, Conflict: Evolutionary and Feminist Perspectives* (pp. 231–68). New York: Oxford University Press.

Snyder, G. H., & Diesing, P. (Eds.). (1977). *Conflict Among Nations: Bargaining, Decision Making, and System Structure in International Crisis*. Princeton, N.J.: Princeton University Press.

Snyder, W. (1981). "On the Self-perpetuating Nature of Stereotypes." In D. Hamilton (Ed.), *Cognitive Processes in Stereotyping and Intergroup Behavior* (pp. 183–212). Hillsdale, N.J.: Erlbaum Associates.

Sober, E., & Wilson, D. S. (1998). *Unio Others: The Evolution and Psychology of Unselfish Behavior*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.

Sprinzak, E. (1990). "The Psychopolitical Formation of Extreme Left Terrorism in a Democracy: The Case of the Weathermen." In W. Reich (Ed.), *Origins of Terrorism: Psychologies, Ideologies, Theologies, States of Mind* (pp. 78–80). Cambridge: Press Syndicate of the University of Cambridge.

Staby, R. G., & Guerra, N. G. (1988). "Cognitive Mediators of Aggression in Adolescent Offenders." *Developmental Psychology* 24, no. 4, pp. 580–88.

Staub, E. (1979). *Positive Social Behavior and Morality*. Vols. 1–2. New York: Academic Press.

(1989). *The Roots of Evil: The Origins of Genocide and Other Group Violence*. New York: Cambridge University Press.

Stephan, W. (1977). "Stereotyping: The Role of Ingroup-Outgroup Differences in Causal Attribution for Behavior." *Journal of Social Psychology* 101, pp. 255–66.

Stern, F (1987). *Dreams and Delusions*. New York: Alfred A. Knopf.

Stern, K. S. (1996). *A Force upon the Plain: The American Militia Movement and the Politics of Hate*. New York: Simon & Shuster.

Stern, J. P. (1975). *Hitler: The Führer and the People*. London: Fontana.

Stern, P. C. (1995). "Why Do People Sacrifice for Their Nations?" *Political Psychology* 16, no. 2, pp. 217–35.

(1996). "Nationalism as Reconstructed Altruism." *Political Psychology* 17, no. 3, pp. 569–72.

Stern, P. C., Axelrod, R., Jervis, R., & Radner, R. (Eds.). (1989). *Perspectives on Deterrence*. New York: Oxford University Press.

Stewart, J. R. (1980). "Collective Delusion: A Comparison of Believers and Skeptics." Paper presented at the Midwest Sociological Society meeting, Milwaukee (April).

Stoessinger, J. G. (1993). *Why Nations Go to War*. New York: St. Martin's Press.

Stone, M. H. (1993). "Antisocial Personality and Psychopathy." In Store, M. H., *Abnormalities of Personality: Within and Beyond the Realm of Treatment* (pp. 277–313). New York: Norton.

Stromberg, R. N. (1982). *Redemption by War: Intellectuals and 1914*. Lawrence: Regents Press of Kansas.

Strozier, C. (1994). *Apocalypse: On the Psychology of Fundamentalism in America*. Boston: Beacon Press.

Struch, N., & Schwartz, S. H. (1989). "Intergroup Aggression: Its Predictors and Distinctness from Ingroup Bias." *Journal of Personality and Social Psychology* 56, pp. 364–73.

Suadicani, P., Hein, H. O., & Gyntelberg, F. (1993). "Are Social Inequalities as Associated with the Risk of Ischaemic Heart Disease as a Result of Psychosocial Working Conditions?" *Atherosclersis* 101, pp. 165–75.

Sun, K. (1993). "Two Types of Prejudice and Their Causes." *American Psychologist* 1152, pp. 1152–53.

Sutherland, S. (1994). *Irrationality: Why We Don't Think Straight*. New Brunswick, N. J.: Rutgers University Press.

Sykes, S. (1991). "Sacrifice and the Ideology of War." In R. A. Hinde (Ed.), *The Institution of War* (pp. 87–98). London: Macmillan.

Tafjel, H. (1981). *Human Groups and Social Categories: Studies in Social Psychology*. Cambridge: Cambridge University Press.

Taylor, A. J. P. (1955). *Bismarck: The Man and the Statesman*. New York: Alfred A. Knopf.

Taylor, K. M., & Shepperd, J. A. (1996). "Probing Suspicion Among Deception Research." *American Psychologist* 51, no. 8, pp. 886–87.

Tejirian, E. (1990). *Sexuality and the Devil: Symbols of Love, Power, and Fear in Male Psychology*. New York: Routledge.

Tesser, A. (1994). *Advanced Social Psychology*. New York: McGraw-Hill.

Tetlock, P. (1983). "Cognitive Style and Political Ideology." *Journal of Personality and Social Psychology* 45, pp. 118–25.

Tetlock, P., Husbands, J., Jervis, R., Stern, P., & Tilly, C. (1991). *Behavior, Society, and Nuclear War*. Vol. 2. New York: Oxford University Press.

(Eds.). (1993). *Behavior, Society, and International Conflict*. Vol. 3. New York: Oxford University Press.

Thompson, J. (1989). "Perceptions of Threat." In J. Hassard, T. Kibble, & P. Lewis (Eds.), *Ways out of the Arms Race* (pp. 238–44). Singapore: World Scientific.

Todorov, T. (1996). *Facing the Extreme*. New York: Metropolitan Books.

Totten, S., Parsons, W. S., & Charney, I. W. (Eds.). (1995). *Genocide in the Twentieth Century: Critical Essays and Eyewitness Accounts*. New York: Garland Publishing.

Trivers, R. L. (1985). *Social Evolution*. Menlo Park, Calif.: Benjamin/ Cummings.

Tuchman, B. (1962). *Guns of August*. New York: Macmillan.

Upham, C. W. (1959). *Salem Witchcraft*, Vol. 2. New York: Frederick Ungar.

Van der Dennen, J., & Falger, V. (1990). *Sociobiology and Conflict: Evolutionary Perspectives on Competition, Cooperation, Violence, and Warfare*. New York: Chapmann & Hall.

Van Goozen, S. H. M., Frijda, N. H., Kindt, M., & van de Poll, N. E. (1994). "Anger Proneness in Women: Development and Validation of the Anger Situation Questionnaire." *Aggressive Behavior* 20, pp. 79–100.

Van Praag, H. M., Plutchik, R., & Apter, A. (Eds.). (1990). *Violence and Suicidality*. New York: Brunner/Mazel.

Vayrynen, R. (1987). *The Quest for Peace: Transcending Collective Violence and War Among Societies, Cultures, and States*. Beverly Hills, Calif: Sage Publications.

Vertzberger, Y. Y. I. (1990). *The World in Their Minds: Information Processing, Cognition, and Perception in Foreign Policy Decision-Making*. Stanford, Calif: Stanford University Press.

Victor, J. (1993). *Satanic Panic: The Creation of a Contemporary Legend*. Chicago: Open Court.

Volavka, J. (1995). *Neurobiology of Violence*. Washington, D.C.: American Psychiatric Press.

Volk, R. J., Pace, T. M., & Parchman, M. L. (1993). "Screening for Depression in Primary Care Patients: Dimensionality of the Short Form of the Beck Depression Inventory." *Psychological Assessment* 5, pp. 173–81.

Volkan, V. D. (1988). *The Need to Have Enemies and Allies*. Northvale, N.J.: Jason Aronson.

Voss, J. F., & Dorsey, E. (1992). "Perception and International Relations: An Overview." In E. Singer & V. Hudson (Eds.), *Political Psychology and Foreign Policy* (pp. 3–30). Boulder, Colo.: Westview Press.

Wallimann, I., & Dobkowski, M. N. (Eds.). (1987). *Genocide and the Modern Age: Etiology and Case Studies of Mass Death*. New York: Greenwood Press.

Waltz, K. (1969). *Man, the State, and War: A Theoretical Analysis*. New York: Columbia University Press. (Originally published in 1959.)

Walzer, M. (1992). *Just and Unjust Wars: A Moral Argument with Historical Illustrations*. New York: Basic Books.

Ward, T., Hudson, S. M., Johnston, L., & Marshall, W. L. (1997). "Cognitive Distortions in Sex Offenders: An Integrative Review." *Clinical Psychology Review* 17, no. 5, pp. 479–507.

Wart, D. C. (1989). *How War Came: The Immediate Origins of the Second World War*. New York: Pantheon Books.

Weiner, I. B., (Ed.) (1983) *Clinical Methods in Psychology*. New York: John Wiley & Sons.

Weiss, J. (1996). *Ideology of Death: Why the Holocaust Happened in Germany*. Chicago: I. R. Dee.

White, E. (1993). *Genes, Brains, and Politics: Self-selection and Social Life*. Westport, Conn.: Praeger Press.

White, R. K. (1976). *Nobody Wanted War*. New York: Doubleday.

(1984). *Fearful Warriors: A Psychological Profile of U.S.-Soviet Relations*. New York: Free Press.

(1990). "Why Aggressors Lose." *Political Psychology* 11, pp. 227–42.

Whiteman, M., Fanshel, D., & Grundy, J. (1987). "Cognitive-Behavioral Intervention Aimed at Anger of Parents at Risk of Child Abuse." *Social Work* 32, no. 6, pp. 469–74.

Wickless, C., & Kirsch, I. (1988), "Cognitive Correlates of Anger, Anxiety, and Sadness." *Cognitive Therapy and Research* 12, no. 4, pp. 367–77.

Williams, G. C. (1992). *Natural Selection: Domains, Levels, and Challenges*. Oxford: Oxford University Press.

Williams, R., & Williams, V. (1993). *Anger Kills*. New York: Times Books.

Wilson, E. O. (1975). *Sociobiology: The New Synthesis*. Cambridge, Mass.: Belknap Press of Harvard University Press.

(1998). *Consilience: The Unity of Knowledge*. New York: Alfred A. Knopf.

Wilson, G. (1988). "Navy Missile Downs Iranian Jetliner over Gulf; Iran Says 290 Are Dead." *Washington Post*, July 4, p. Al.

Wilson, M. I., & Daly, M. (1996). “Male Sexual Proprietariness and Violence Against Wives.” *Current Directions in Psychological Science* 5, no. 1, pp. 2–7.

Winter, D. G. (1993). “Power, Affiliation, and War: Three Tests of a Motivational Model.” *Journal of Personality and Social Psychology* 65, pp. 532–45.

Winter, J. (1991). “Imaginings of War: Some Cultural Supports of the Institution of War.” In R. A. Hinde (Ed.), *The Institution of War* (pp. 155–77). London: Macmillan.

Wolman, B. B. (1987). The *Sociopathic Personality*. New York: Brunner/ Mazel.

Worchel, S., & Austin, W. G. (Eds.). (1986). *Psychology of Intergroup Relations*. Chicago: Nelson-Hall.

Wrangham, R., & Peterson, D. (1996). *Demonic Males: Apes and the Origins of Human Violence*. Boston: Houghton Mifflin.

Weight, R. (1994). *The Moral Animal: The New Science of Evolutionary Psychology*. New York: Pantheon Books.

(1995). “The Biology of Violence.” *New Yorker*, March 13, pp. 68–77.

Yochelson, S., & Samenow, S. E. (1976). *The Criminal Personality: A Profile for Change*. New York: Jason Aronson.

Young, J. W. (1991). *Totalitarian Language: Orwell’s Newspeak and Its Nazi and Communist Antecedents*. Charlottesville: University Press of Virginia.

Zahn-Waxler, C., Cummings, M., & Iannotti, R. (Eds.). (1986). *Altruism and Aggression: Biological and Social Origins*. Cambridge and New York: Cambridge University Press.

Zillman, D. (1988). “Cognition-Excitation Interdependencies in Aggressive Behavior.” *Aggressive Behavior* 14, pp. 51–64.

Zillmer, B. A., Harrower, M., Ritzler, B. A., & Archer, R. P. (1996). “The Quest for the Nazi Personality” {review of J. W. Young, *Totalitarian Language: Orwell’s Newspeak and Its Nazi and Communist Antecedents*}. *Psychological Record* 46, no. 2, pp. 399–402.

Zur, O. (1987). “The Psychohistory of Warfare: The Co-evolution of Culture, Psyche, and Enemy.” *Journal of Peace Research* 24, pp. 125–34.

Примечания

1

Поселок в Черниговской области на Украине. – *Примеч. ред*.
Вернуться

2

Тенденция оценивать поведение других людей так, будто оно определяется исключительно их внутренними неотъемлемыми качествами, а не ситуативными факторами, была названа фундаментальной ошибкой атрибуции.
Вернуться

3

F. Heider, *The Psychology of Interpersonal Relations* (New York: Wiley, 1958).
Вернуться

4

A. Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy* (1962; reprint, New York: Carol Publishing Group, 1994).
Вернуться

5

A. T. Beck, *Lout Is Never Enough* (New York: HarperCollins, 1988); A. T. Beck and G. Emery, with R. L. Greenberg, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (New York: Basic Books, 1985); A. T. Beck, A. Freeman, and Associates, *Cognitive Therapy of Personality Disorders* (New York: Guilford, 1990); A. T. Beck, F. W. Wright, C. F. Newman, and B. Licse, *Cognitive Therapy of Substance Abuse* (New York: Guilford, 1993).
Вернуться

6

D. A. Clark and A. T. Beck, with B. Alford, *The Scientific Foundations of Cognitive Theory of Depression* (New York: John Wiley & Sons, 1999); K. Dobson, “A Meta-analysis of the Efficacy of Cognitive Therapy for Depression,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 57, no. 3 (1989): 414–19.
Вернуться

7

Поддерживаемые государством массовые убийства, такие как в случаях с народностью тутси в Руанде, мусульманами в Боснии и уничтожение евреев в гитлеровской Европе, изучались с точки зрения взаимодействия этнополитических, культурных и социально-экономических факторов. Тем не менее полное их понимание не может быть достигнуто без пристального внимания к политическим лидерам, инициировавшим программы геноцида, и к тем, кто реализовывал эти программы на практике. Все групповые процессы и индивидуальные факторы, влиявшие на происходившее (стремление лидеров к власти и их манипуляции с воображением и эмоциями своих приверженцев), сходятся на решении и решимости исполнителей выполнять порученные им роли.

Правящие элиты используют все каналы коммуникаций для демонизации жертв. Например, в Руанде официальная пропаганда создала образ народности тутси как «гадюк и кровопийц», замышляющих резню невинных хуту. D. N. Smith, “The Psychocultural Roots of Genocide: Legitimacy and Crisis in Rwanda,” *American Psychologist* 53, no. 7 (1998): 743–53.

Вернуться

8

S. Baron-Cohcn, *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1995).

Вернуться

9

Я использовал заглавные буквы в словах «Враг» и «Зло», потому что они имеют особое значение в контексте, в котором используются, – независимо от их метафизических или теологических значений. Моральное понятие «Зло» в форме прилагательного (а не существительного, как в теологических доктринах) отдельные индивидуумы и группы используют для описания других людей. Подобным образом они используют понятие «Враг» со всеми его уничижительными коннотациями. Оба слова – абстракции, выходящие за рамки реальных характеристик «другого» (еще одна абстракция, обозначающая однородную сущность – посторонних, «чужих», «чужаков») и навязывающие самую смертоносную, абсолютную, категорическую девальвацию «другого-чужака».

Несмотря на трансцендентальную природу, эти термины овеществляются, материализуются людьми и становятся «проверяемым» фактом, реальностью. Поведение объектов ненависти автоматически интерпретируются так, чтобы соответствовать имиджу – так подтверждается его действительность и истинность. Субъективный ответ – отвращение, или ненависть, или страх.

Ненавистник чувствует себя обязанным наказать или устранить ненавистных ему людей, отнесенных к данным категориям. Оба – сам ненавистник и ненавидимый индивидуум – становятся пленниками, узниками этого примитивного типа мышления.

Толпа линчевателей или вошедшие в воинственный раж солдаты не осознают, что, нападая на злобного Врага, в действительности нападают на другое человеческое существо, похожее на них. Как в случаях «Зла» и «Врага», представление о «других»

(«чужаках») сжимается в монолитную категорию, воспринимаемую реальной сущностью, а не абстрактным понятием.

Вернуться

10

A. T. Beck, *Love Is Never Enough* (New York: HarperCollins, 1988).

Вернуться

11

Термин «фрейминг» тоже уместен в просторечии. На основе искажений и ошибочных выводов потерпевший может возбудить дело против предполагаемого противника, основываясь на минимальных доказательствах правонарушения или их отсутствии.

Вернуться

12

Beck, *Love Is Never Enough*.

Вернуться

13

Однако гонимое меньшинство, как правило, достаточно точно воспринимает и осознает, в чем заключаются враждебные, предвзятые взгляды на него преследователей.

Вернуться

14

K. A. Dodge, “Social Cognitive Mechanisms in the Development of Conduct Disorder and Depression,” *Annual Review of Psychology* 44 (1993): 559–84.

Вернуться

15

K. Horney, *Neurosis and Human Growth: The Struggle Toward Self-realization* (New York: Norton, 1950).

Вернуться

16

D. G. Kingdon and D. Turkington, *Cognitive-Behavioral Therapy of Schizophrenia* (New York: Guilford, 1994). Была опубликована информация о нескольких случаях, когда маньяки, сумасшедшие убивали объект паранойи, а потом и самих себя. Например, 5 мая 1998 года Седрик Томей (Cedrich Tomay), унтер-офицер швейцарской гвардии Ватикана, убил

начальника Папской гвардии и его венесуэльскую жену, перед тем как навести пистолет на себя. New York Times, May 5, 1998, p. 1.

Вернуться

17

Я предполагаю, что, если угроза реальна, психотерапевт примет соответствующие меры предосторожности – например, уведомит власти.

Вернуться

18

Надлежащие меры предосторожности должны иметь приоритет перед психотерапией. Однако в большинстве случаев возможно и то и другое.

Вернуться

19

D. P. Barash, *Beloved Enemies: Our Need for Opponents* (Amherst, NY: Prometheus, 1994). Здесь я не согласен с Барашем. Нет доказательств того, что у людей существует «потребность» иметь оппонентов или врагов. Ошибочное восприятие других как врагов – когнитивная проблема.

Вернуться

20

Перевод Б. Пастернака. (*Здесь и далее примечания переводчика, если не указано иное*.).

Вернуться

21

L. Silber and A. Little*, Yugoslavia: Death of a Nation* (New York: Penguin, 1996).

Вернуться

22

Книга была написана автором во второй половине 1990-х годов.

Вернуться

23

E. K. Fromm, *The Anatomy of Human Destructiveness* (New York: Holt, Rinehart, and Winston, 1973).

Вернуться

24

C. Browning, *The Path to Genocide* (Cambridge: Cambridge University Press, 1992); D. Goldhagen, *Hitler's Willing Executioners: Ordinary Germans and the Holocaust* (New York: Alfred A. Knopf, 1996).

Вернуться

25

Здесь автор допускает фактическую неточность, если хочет сосредоточить внимание читателей на отторжении от Чехословакии и присоединении к нацистской Германии именно Судетской области. Судеты были присоединены осенью 1938 года, а не в 1939-м, когда завершилось расчленение Чехословакии и состоялся аншлюс «протектората Богемии и Моравии».

Вернуться

26

Данная работа не переведена на русский. Ее название в оригинале – «Ends and Means, an Enquiry the Nature of Ideals and Into the Methods Employed for Their Realization», что дословно значит «Концы и средства. Исследование природы идеалов и методов, используемых для их реализации». Смысл, заложенный в полной версии заголовка, ведет к тому, что по-русски сокращенное название этой работы адекватнее перевести как «Цели и средства».

Вернуться

27

A. Huxley, *Ends and Means*. (New York: Harper & Brothers, 1937).

Вернуться

28

См. Глава 1, примечание 3.

Вернуться

29

B. Tuchman, *Guns of August* (New York: Macmillan, 1962).

Вернуться

30

C. R. Mann, *When Women Kill* (Albany: State University Press of New York, 1982).

Вернуться

31

Пол Холландер обсуждает четыре типа «специалистов по принуждению и политическому насилию», включая тех, кто работал как в нацистском, так и в советском государственных аппаратах. Первый тип или группа представлены палачами, движимыми идеологическими убеждениями и предположительно неподкупными, пуританскими, примером которых в случае нацистского режима является Генрих Гиммлер. Вторая группа воплощает «банальность зла» – ее прототипом является Адольф Айхман, описанный Ханной Арендт в книге «Айхман в Израиле». Она состоит вроде бы из самых обычных людей, просто следующих приказам и не руководствующихся твердыми убеждениями. Для них решающими факторами часто являются деньги и привилегии. Третья категория – образованные карьеристы, которые ищут (и находят) «хорошую работу» и перспективы продвижения внутри оргструктуры. Четвертая группа состоит из индивидуумов, тяготеющих к организации актов насилия и принуждения. Множество известных мучителей-палачей принадлежали именно к данному типу. Их личностные особенности включают в себя предрасположенность к садистским и репрессивным действиям. P. Hollander, “Revisiting the Banality of Evil: Political Violence in Communist Systems,” *Partisan Review* 64, no. 1 (1997): 56.

Вернуться

32

R. F. Baumeister, A. M. Stillwell, and T. K. Heatherton, “Guilt: An Interpersonal Approach,” *Psychological bulletin* 115 (1994): 243–67.

Вернуться

33

D. Grossman, *On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society* (Boston: Little, Brown, 1995).

Вернуться

34

Browning, *The Path to Genocide*.

Вернуться

35

K. Robins and J. Post, *Political Paranoia: The Psychopolitics of Hatred* (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1997).

Вернуться

36

D. Maybury-Lewis, and U. Alamagor Eds., *The Attraction of Opposites: Thought and Society in the Dualistic Mode* (Ann Arbor: University of Michigan Press, 1989).
Вернуться

37

R. Baumeister, *Evil: Inside Human Cruelty and Violence* (New York: W. H. Freeman, 1997).
Вернуться

38

Глубоко религиозные люди в северных штатах США, например, менее склонны к насильственным проявлениям, чем те, кто не религиозен. R. Nisbett and D. Cohen, *Culture of Honor: The Psychology of Violence in the South* (Boulder, Colo.: Westview, 1996).
Вернуться

39

J. A. Bargh, S. Chaiken, P. Raymond, and C. Hymes, "The Automatic Evaluation Effect: Unconditional Automatic Attitude Activation with a Pronunciation Task," *Journal of Experimental Social Psychology* 32, no. 1 (1996): 104–28.
Вернуться

40

Альберт Бандура (Albert Bandura) предложил всеобъемлющую теорию социального обучения враждебности, которая принимает во внимание известные биологические факторы и способ обучения на основе прямого личного опыта или наблюдения. Он полагает, что агрессия разжигается под влиянием моделей поведения (нападения или фрустрации) и определенных побуждающих факторов – таких как стремление к наживе или к тому, чтобы стать предметом восхищения, инструкций (например, приказов начальства) и заблуждений. Бандура также отмечает, что агрессией можно управлять с помощью вознаграждений и наказаний, идущих извне, в том числе косвенных – таких как показ награждения или наказания других людей; а также механизмами саморегулирования – такими как гордость или чувство вины. A. Bandura, *Aggression: A Social Learning Analysis*. (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice Hall, 1983). Роберт Бэрон (Robert Baron) и Дебора Ричардсон (Deborah Richardson) развили эту модель и применили ее в систематическом подходе к изучению агрессии. R. A. Baron & D. R. Richardson, *Human Aggression*. 2nd ed. (New York: Plenum Press, 1994).
Вернуться

41

J. H. Barkow, L. Cosmides, and J. Tooby, *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* (New York: Oxford University Press, 1992); P. Kropotkin, *Evolution and Environment* (Montreal: Blackrose Books. 1995).
Вернуться

42

P. Gilbert, *Human Nature and Suffering* (Hillside, N. J.: Erlbaum Associates, 1989).
Вернуться

43

J. H. Barkow, L. Cosimides, and J. Tooby, *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* (Oxford: Oxford University Press, 1992).
Вернуться

44

Появляется все больше свидетельств того, что люди быстро реагируют на новые побуждающие факторы или изменения в ближайшем окружении. Я называю такие изменения «событиями». Эти новые биты информации сначала подвергаются немедленной грубой оценке, которая придает фактору положительный или отрицательный смысл. В переводе на «нормальный» язык оценка означает представление: что-то «для меня хорошо» или «для меня плохо», «правильно» или «неправильно». Первичный процесс происходит очень быстро – в течение одной трети секунды – и неосознанно.

По мере получения дополнительной информации из окружающей среды (или от телесных ощущений) осуществляется более полная ее обработка. Она позволяет охватить общий контекст события и определить, соответствовала ли первоначальная оценка интересам человека и была ли она значимой. Если вторая оценка указывает на то, что событие является значительным и актуальным, возникает более подробный ответ в форме образов или словесных описаний, который полнее передает значение события. Хотя образы и вербальные представления возникают очень быстро, они в принципе доступны для самоанализа. Поскольку эти ментальные реакции возникают как рефлекс, помимо человеческой воли, хотения или нехотения, я называю их «автоматическими мыслями» или «предсознательными когнициями». Хотя автоматические мысли и образы находятся на периферии осознания, соответствующим образом подготовленные и обученные люди могут лучше их осознавать и подробно описывать. В психотерапевтической практике эти когниции обеспечивают основной материал, который мы используем для понимания, какие значение личность придает тому или иному событию. Пациентов можно обучить не только идентифицировать такие конгиции, но и тестировать их на практике. Если после этого они не будут казаться действительными, верными, разумными интерпретациями, пациент может научиться их переосмысливать.

Стадии процесса обработки информации реализуют специальные структуры, называемые «схемами». Схемы, которые можно считать первым приближением, приписывают какому-то раздражителю на начальном этапе обработки информации положительный или отрицательный смысл. Содержание более сложных схем, называемых «убеждениями», облегчает переход от первоначальной оценки к более всестороннему пониманию значения события. Эти «схемы присвоения значений» не обязательно являются жесткими, а убеждения могут быть опровергнуты практическим опытом или исправлены на основе эмпирического тестирования и рационального анализа. Например, коррекция ошибочных автоматических мыслей может «отфильтровать» схемы и изменить имеющиеся убеждения.

На другом уровне идентификация убеждений может способствовать их осознанной, «рациональной» модификации. Когниции – не единственные продукты обработки информации; поведение и аффекты тоже активируются. Есть свидетельства того, что первоначальная активация поведенческого аппарата происходит автоматически – сразу после первоначальной автоматической оценки. В проводившихся экспериментах внешние раздражители, оцененные как «хорошие», способствовали тому, что испытуемые автоматически тянули рычаг на себя; «плохие» же раздражители способствовали автоматическому *отталкиванию* рычага от себя. Эта автоматическая поведенческая реакция может проявляться в мускулатуре: мобилизации для атаки или бегства, оцепенении, печали или депрессии. J. A. Bargh, S. Chaiken, P. Raymond, and C. Hymes, “The Automatic Evaluation Effect: Unconditional Automatic Attitude Activation with a Pronunciation Task,” *Journal of Experimental Social Psychology* 32, no. 1 (1996): 104– 28.

Вернуться

45

The Paranoid Style in American Politics and Other Essays. Cambridge: Harvard University Press, 1996.

Вернуться

46

Hate group, или «группы ненависти». Под этим понятием подразумеваются социальные группы, которые исповедуют идеологию ненависти, вражды и насилия по отношению к другим общественным группам на почве расы, этноса, нации, вероисповедания, пола, сексуальной ориентации и т. п.

Вернуться

47

R. Hofstadter, *The Paranoid Style in American Politics and Other Essays* (New York: Vintage, 1967).

Вернуться

48

A. T. Beck, *Love Is Never Enough* (New York: HarperCollins, 1988).

Вернуться

49

J. L. Deffenbacher, E. R. Oetting, M. E. Huff, G. R. Cornell, and C. J. Dallager, "Evaluation of Two Cognitive-Behavioral Approaches to General Anger Reduction," *Cognitive Therapy and Research* 20, no. 6 (1996): 551–73; J. L. Deffenbacher, E. R. Dahlen, R. S. Lynch, C. D. Morris, and W. N. Gowensmith, "Application of Beck's Cognitive Therapy to Anger Reduction" – доклад, сделанный на 106-м ежегодном собрании Американской ассоциации психологов (Сан-Франциско, ноябрь 1998).

Вернуться

50

A. Koestler, *The Ghost in the Machine* (1967; reprint, London: Pan Books. 1970).

Вернуться

51

R. Robins and J. Post, Political Paranoia: *The Psychopolitics of Hatred* (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1997).

Вернуться

52

K. Lorenz, *On Aggression* (New York: Routledge, 1966).

Вернуться

53

C. Helm and M. Morelli, "Stanley Milgram and the Obedience Experiment: Authority, Legitimacy, and Human Action." *Political Theory* 7 (1979): 321–46.

Вернуться

54

W.B. Cannon, *Wisdom of the Body* (New York: Norton, 1963).

Вернуться

55

L. Berkowitz, “Frustration-Aggression Hypothesis: Examination and Reformulation.” *Psychological Bulletin* 106 (1989): 59–73.
Вернуться

56

A. Bandura, *The Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory* (New York: Paramus Prentice-Hall, 1985).
Вернуться

57

E. Anderson, “The Code of the Streets,” *Atlantic* (May 1994): 81–92; R. Nisbett and D. Cohen, *Culture of Honor: The Psychology of Violence in the South* (Boulder, Colo.: Westview Press, 1996).
Вернуться

58

J. H. Barkow, L. Cosmides, and J. Tooby, The Adapted Mind: *Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* (New York: Oxford University Press, 1992); D. P. Barash, *Beloved Enemies: Our Need for Opponents* (Amherst, N.Y.: Prometheus, 1994).
Вернуться

59

У автора идет неявная отсылка к new look – либо стилю одежды, в свое время предложенному Кристианом Диором, либо доктрине американской внешней политики времен президента Эйзенхауэра.
Вернуться

60

F. DeWaal, *Good Natured* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1996); F. B. M. DeWaal, L. M. Luttrell, “Mechanisms of Social Reciprocity in Three Primate Species: Symmetrical Relationship Characteristics or Cognition,” *Ethological Sociobiology* 9, nos. 2–4 (1988): 101–18.
Вернуться

61

«Беспокойная могила».
Вернуться

62

Ближайшим аналогом этой идиомы является русская поговорка: «Обжегшись на молоке, дуют на воду».

Вернуться

63

A. T. Beck, *Love Is Never Enough* (New York: Harper & Row, 1988).

Вернуться

64

N. Roese, *What Might Have Been: The Social Psychology of Counterfactual Thinking* (Hillsdale, N. J.: Erlbaum Associates, 1995).

Вернуться

65

Обзор экспериментальной литературы по угрозам самооценке – см. R. Baumeister, *Evil: Inside Human Cruelty and Violence* (New York: W. H. Freeman, 1997).

Вернуться

66

A. T. Beck and G. Emery, with R. L. Greenberg, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (New York: Basic Books, 1985).

Вернуться

67

C. Sagan and A. Druyan, *Shadows of Forgotten Ancestors: A Search for Who We Are* (New York: Random House, 1992).

Вернуться

68

A. Ellis, *Reason and Emotion in Psychotherapy* (New York: Carol Publishing, 1994).

Вернуться

69

Речь о так называемом Бостонском чаепитии, которое послужило толчком к американской революции и войне за независимость от британской короны.

Вернуться

70

Протестные выступления 1791 года в США, вызванные введением налога на алкоголь.
Вернуться

71

M. Daly and M. Wilson, *Homicide* (New York: Reed Elsevier, 1988).
Вернуться

72

M. R. Leary, *Understanding Social Anxiety: Social, Personality, and Clinical Perspectives* (Beverly Hills, Calif: Sage Publications, 1983); J. Birtchnell, *How Humans Relate: A New Interpersonal Theory* (Westport, Conn.: Praeger, 1993).
Вернуться

73

Sagan and Drayan, *Shadows of Forgotten Ancestors*.
Вернуться

74

I. L. Janis, *Victims of Groupthink: A Psychological Study of Foreign Policy Decisions and Fiascoes* (Boston: Houghton Mifflin, 1982).
Вернуться

75

K. Williams, "Social Ostracism," in *Aversive Interpersonal Behaviors,* Plenum Series in Social/Clinical Psychology, ed. R. Kowalski (New York: Plenum Press, 1997), pp. 133–70.
Вернуться

76

Бэкон Ф. Новый Органон. Л., ОГИЗ-СОЦЭКГИЗ, Ленинградское отделение, 1935.
Вернуться

77

«Ложноположительные» наблюдения приводили к трагедиям. 1 сентября 1983 года советскому истребителю-перехватчику был отдан приказ «прекратить полет» южнокорейского авиалайнера Boeing 747 над островом Сахалин, после того как тот отказался подчиниться командам истребителя снизиться и приземлиться на советском аэродроме. Пилот истребителя не знал, что имел дело с гражданским самолетом. A. D. Horne, "U. S. Says Soviets Shot Down Airliner," *Washington Post*, September 2, 1983, A1. Точно

так же американский крейсер класса «Иджис» (Aegis-class) – «USS Vincennes» – запустил ракету, сбившую иранский гражданский авиалайнер над Персидским заливом 3 июля 1988 года, убив всех 290 человек на его борту. Гражданский самолет ошибочно идентифицировали как военный. G. Wilson, “Navy Missile Downs Iranian Jetliner over Gulf,” *Washington Post*, July 4, 1988, A1.

Вернуться

78

J. Piaget, *The Moral Judgement of the Child,* translated by Marjorie Gabain (1932; reprint, Glencoe, Ill.: Free Press, 1960).

Вернуться

79

S. Freud, *The Basic Writings of Sigmund Freud*, переведено и отредактировано A. A. Brill (New York: Modern Library, 1938).

Вернуться

80

M. E. Oakley and D. Shapiro, “Methodological Issues in the Evaluation of Drug-Behavioral Interactions in the Treatment of Hypertension,” *Psychosomatic Medicine* 51 (1989): 269–76.

Вернуться

81

I. E. Sigel, E. T. Stinson, M.-I. Kim, *Socialization of Cognition: The Distancing Model* (Hillsdale, N. J.: Erlbaum Associates, 1993).

Вернуться

82

Драма американского автора Джеральда Грина «The Last Angry Man», по которой в 1959 году был снят одноименный фильм.

Вернуться

83

A. Ellis, *Anger: How to Live With and Without It* (New York: Carol Publishing, 1985).

Вернуться

84

Фундаментальная ошибка атрибуции – тенденция оценивать поведение других людей так, будто оно определяется исключительно их внутренними качествами, без учета ситуативных факторов, – очевидна у людей, склонных к неуместным или чрезмерным вспышкам гнева или насилия. Эта тенденция усиливается в конфликтах между отдельными людьми или группами, что особенно заметно в неблагополучных браках, когда все трудности объясняются недостатками супруга. Данное явление также выливается в неправильное понимание намерений других сторон, например, как было в событиях, приведших к началу Первой мировой войны; B. Tuchman, *Guns of August* (New York: Macmillan, 1962).

Высказано предположение, что фундаментальная ошибка атрибуции – возложение вины за неприятные события на других людей – самая простая, наиболее удовлетворяющая и наименее трудоемкая объяснительная стратегия. Хотя существуют разногласия относительно того, насколько эта ошибка «фундаментальна», есть серьезные доказательства ее повсеместного распространения, как в положительном, так и в отрицательном контекстах. Например, счастливые люди объясняют собственные успехи своими же личными качествами, а неудачи – внешними причинами. Обратное верно для людей, впавших в депрессию. Такой вид предвзятого мышления также был назван «когнитивным искажением» или «искажением соответствия». D. T. Gilbert and P. S. Malone, “The Correspondence Bias,” *Psychological Bulletin* 117, no. 1 (1995): 21–38; J. P. Forgas, “On Being Happy and Mistaken: Mood Effects on the Fundamental Attribution Error,” *Journal of Personal and Social Psychology* 75 (1998): 318–31.

Вернуться

85

G. M. Buchanan and M. E. P. Seligman, eds., *Explanatory style* (Hillsdale, N. J.: Erlbaum Associates, 1995).

Вернуться

86

Уиллард Гэйлин (род. 1925) – почетный профессор клинической психиатрии Колумбийского колледжа врачей и хирургов, соучредитель независимого исследовательского института, занимающегося биоэтикой.

Вернуться

87

Другой пример мгновенной оценки – см. J. A. Bargh, S. Chaiken, P. Raymond, and C. Hymes, “The Automatic Attitude Evaluation Effect: Unconditional Activation with a Pronunciation Task,” *Journal of Experimental Social Psychology* 32, no. 1 (1996): 104–28.

Вернуться

88

A. T. Beck, and G. Emery, with R. L. Greenberg, *Anxiety Disorders and Phobias: A Cognitive Perspective* (New York: Basic Books, 1985).
Вернуться

89

N. Roese, *What Might Have Been: The Social Psychology of Counterfactual Thinking* (Hillsdale, N. J.: Erlbaum Associates, 1995).
Вернуться

90

Там же.
Вернуться

91

Это еще один пример того, что люди охотнее склоняются к «личностным» объяснениям, чем к «ситуативным».
Вернуться

92

J. H. Barkow, L. Cosmides, and J. Tooby, *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* (Oxford: Oxford University Press, 1992).
Вернуться

93

A. T. Beck, *Love Is Never Enough* (New York: HarperCollins, 1988).
Вернуться

94

P. Noller, *Nonverbal Communication and Marital Interaction* (New York: Pergamon Press, 1984); N. Jacobson and J. Gottman, *When Men Batter Women: New Insights into Ending Abusive Relationships* (New York: Simon & Schuster, 1998).
Вернуться

95

Следует различать «реактивного агрессора», о котором идет речь в этой главе и у которого имеется очень неустойчивая самооценка, и «первичного психопата», который пребывает на гребне волны собственной грандиозности и воспринимает других как слабых и податливых.

Вернуться

96

Нил Джейкобсон и Джон Готтман после кропотливого изучения более чем двухсот пар классифицировали склонных к рукоприкладству мужчин как попадающих в одну из двух категорий, названных «питбули» и «кобры». Эти авторы попадают в ловушку стереотипов о своих клиентах-мужчинах, хотя в их работе, кажется, есть и ряд важных клинических выводов. Представляется, что пациенту, знающему о том, что он отнесен к категории питбуля или кобры, будет трудно общаться с психотерапевтом, а самому психотерапевту, носящему в своем сознании такой образ пациента, – трудно с ним работать. Еще одна ловушка здесь – не только власть стереотипов о ведущих себя антиобщественно людях, но и демонизация таких личностей. N. Jacobson and J. Gottman, *When Men Batter Women: New Insights into Ending Abusive Relationships* (New York: Simon & Schuster, 1998).

Вернуться

97

K. D. O'Leary, "Physical Aggression in Intimate Relationships Can Be Treated Within a Marital Context Under Certain Circumstances," *Journal of Interpersonal Violence* 11, no. 3 (September 1996): 450–52.

Вернуться

98

Психология жестокого обращения одинакова, независимо от того, состоят партнеры в браке или нет.

Вернуться

99

A. Holtzworth-Munroe and G. Hutchinson, "Attributing Negative Intent to Wife Behavior: The Attributions of Maritally Violent Versus Nonviolent Men," *Journal of Abnormal Psychology* 102 (1993): 206–11.

Вернуться

100

C. I. Eckhardt, K. A. Barbour, and G. C. Davison, "Articulated Thoughts of Maritally Violent and Nonviolent Men During Anger Arousal," *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66, no. 2 (April 1998): 259–69; R. Serin and M. Kuriychuk, "Social and Cognitive Processing Deficits in Violent Offenders: Implications for Treatment," *International Journal of Law and Psychiatry* 17 (1994): 431–4l.

Вернуться

101

M. Daly and B. Smuts, “Male Aggression Against Women: An Evolutionary Perspective,” *Human Nature* 3, no. 1 (1992): 1–44; B. Smuts, “Male Aggression Against Women: An Evolutionary Perspective,” in *Sex, Power, Conflict: Evolutionary and Feminist Perspectives*, ed. D. M. Buss and N. M. Malamuth (New York: Oxford University Press, 1996), pp. 231–68.

Вернуться

102

Хотя алкоголь не вызывает насилие напрямую, очевидно, что он вносит свой вклад и является одной из причин насилия. Множество исследования убийств, изнасилований и физических нападений показали, что большинство насильственных действий происходит, когда нападавшие или преступники находились под воздействием спиртного. Свойство алкоголя усиливать агрессивные наклонности также подтверждают лабораторные эксперименты. Очевидно, что алкоголь делает людей более эгоцентричными, а, следовательно, они с большей вероятностью будут интерпретировать события как затрагивающие их лично и поэтому переключатся на первобытный тип мышления, побуждающий к мести за оскорбления. R. Baumeister, *Evil: Inside Human Cruelty and Violence* (New York: Freeman, 1997), p. 140.

Вернуться

103

Eckhardt, Barbour, and Davison, “Articulated Thoughts…”

Вернуться

104

A. Holtzworth-Munroe, G. L. Stuart, G. Hutchinson, “Violent Versus Nonviolent Husbands: Differences in Attachment Patterns, Dependency, and Jealousy,” *Journal of Family Psychology* 11, no. 3 (1997): 314–31.

Вернуться

105

M. I. Wilson and M. Daly, “Male Sexual Proprietariness and Violence Against Wives,” *Current Directions in Psychological Science* 5, no. 1 (1996): 2–7.

Вернуться

106

K. A. Dodge, “Social Cognitive Mechanisms in the Development of Conduct Disorder and Depression,” *Annual Review of Psychology* 44 (1993): 559–84.

Вернуться

107

Там же.
Вернуться

108

Там же.
Вернуться

109

J. P. Newman, W. A. Schmitt, and W. D. Voss, “The Impact of Motivationally Neutral Cues on Psychopathic Individuals: Assessing the Generality of the Response Modulation Hypothesis,” *Journal of Abnormal Psychology* 106, no. 4 (1997): 563–75.
Вернуться

110

H. Cleckley, *The Mask of Sanity: An Attempt to Clarify Some Issues About the So-called Psychopathic Personality* (St. Louis: Mosby, 1950).
Вернуться

111

R. D. Hare, L. M. McPherson, and A. E. Forth, “Male Psychopaths and Their Criminal Careers,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 56 (1988): 710–14.
Вернуться

112

D. T. Lykken, “Psychopathy, Sociopathy, and Crime,” *Society* 34, no. 1 (1996): 29–38; B. B. Wolman, The Sociopathic Personality (New York: Brunner/Mazel, 1987).
Вернуться

113

M. H. Stone, ed., “Antisocial Personality and Psychopathy,” in *Abnormalities of Personality: Within and Beyond the Realm of Treatment* (New York: Norton, 1993), pp. 277–313; Hare, McPherson, and Forth, “Male Psychopaths and Their Criminal Careers.”
Вернуться

114

M. R. Burt, “Cultural Myths and Supports for Rape,” *Journal of Personality and Social Psychology* 38 (1980): 217–30.
Вернуться

115

D. L. L. Polaschek, T. Ward, and S. M. Hudson, “Rape and Rapists: Theory and Treatment,” *Clinical Psychology Review* 17, no. 2 (1997): 117–44.
Вернуться

116

N. M. Malamuth and L. M. Brown, “Sexually Aggressive Men’s Perceptions of Women’s Communications—Testing Three Explanations,” *Journal of Personality and Social Psychology* 67, no. 4 (1994): 699–712.
Вернуться

117

Burt, “Cultural Myths and Supports for Rape.”
Вернуться

118

J. B. Pryor and L. M. Stoller, “Sexual Cognition Processes in Men High in the Likelihood to Sexually Harass,” Personality and Social Psychology Bulletin 20, no. 2 (1994): 163–69.
Вернуться

119

T. Ward, S. M. Hudson, L. Johnston, and W. L. Marshall, “Cognitive Distortions in Sex Offenders: An Integrative Review,” *Clinical Psychology Review* 17, no. 5 (1997): 479–507.
Вернуться

120

Baumeister, *Evil*.
Вернуться

121

Ward et al., “Cognitive Distortions in Sex Offenders.”
Вернуться

122

Цит. по: *Лебон Г*. Психология масс. – СПб.: Питер, 2015.
Вернуться

123

M. Ridley, *The Origins of Virtue: Human Instincts and the Evolution of Cooperation* (New York: Viking, 1997), pp. 166–67.
Вернуться

124

Там же.
Вернуться

125

S. Asch, *Social Psychology* (Englewood Cliffs, N.J.: Prentice-Hall, 1952).
Вернуться

126

C. Haney, C. Banks, and P. Zimbardo, "Interpersonal Dynamics in a Simulated Prison," *International Journal of Criminology and Penology* 1, no. 1 (1973): 69–97.
Вернуться

127

M. L. Simner, "Newborn's Response to the Cry of Another Infant," *Developmental Psychology* 5, no. 1 (1971): 136–50.
Вернуться

128

E. Hatfield, J. T. Cacioppo, and R. L. Rapson, *Emotional Contagion* (New York: Cambridge University Press, 1994).
Вернуться

129

Там же.
Вернуться

130

J. Bavelas, A. Black, N. Chovil, C. Lemery, and J. Mullet, “Form and Function in Motor Mimicty: Topographic Evidence That the Primary Function Is Communication,” *Human Communication Research* 14 (1988): 275–99.
Вернуться

131

J. Victor, *Satanic Panic: The Creation of a Contemporary Legend* (Chicago: Open Court, 1993), pp. 91–105.
Вернуться

132

Ibid – pp. 113–14; R. Of she, and E. Watters, *Making Monsters: False Memories, Psychotherapy, and Sexual Hysteria* (Berkeley: University of California Press, 1996).
Вернуться

133

C.W. Upham, *Salem Witchcraft*, vol. 2 (New York: Frederick Ungar, 1959).
Вернуться

134

M. Harris, *Cows, Pigs, Wars, and Witches: The Riddles of Culture* (New York: Random House, 1975), p. 207.
Вернуться

135

Например, альбигойцы подвергались гонениям в конце XIII века за приверженность еретической теологии.
Вернуться

136

N. Cohn, *Europe’s Inner Demons: An Enquiry Inspired by the Great Witch-Hunt* (New York: Basic Books, 1975); E. Staub, *The Roots of Evil: The Origins of Genocide and Other Group Violence* (New York: Cambridge University Press, 1989); Harris, *Cows, Pigs, Wars, and Witches*.
Вернуться

137

Harris, *Cows, Pigs, Wars, and Witches*.
Вернуться

138

W. Lippmann, *Public Opinion* (New York: Harcourt, Brace, & Co., 1922).

Вернуться

139

G. Allport, *The Nature of Prejudice* (Cambridge, Mass.: Addison-Wesley, 1954), p. 20.

Вернуться

140

Термин «предубеждение» широко использовался для обозначения предвзятых межгрупповых восприятий, суждений или установок. Но он не всегда означает одно и то же, с точки зрения разных ученых, которые связывают предрассудки либо с когнитивными искажениями, либо с несправедливостью. В первом случае данный термин может звучать как «когнитивный предрассудок», во втором – как «моральный предрассудок». Когнитивные предрассудки – это стереотипные суждения о группе, ошибочные обобщения, формирование социальных установок, несмотря на противоречивые объективные доказательства, и фундаментальная ошибка атрибуции. Моральные предрассудки состоят из указания разного набора прав, принципов справедливости и суждений об основных ценностях – в зависимости от социального статуса, расы, этнической принадлежности или принадлежности к иной группе. Конечно, моральные предрассудки в общем случае основаны на том же предвзятом образе мышления, что и предрассудки когнитивные, но они требуют других объяснений. Стремление к возмездию, которое может вылиться в длительную вражду, способно сохранять силу в течение очень долгого времени после того, как исчезнет изначальная причина конфликта. K. Sun, “Two Types of Prejudice and Their Causes,” *American Psychologist* 48, no. 11 (1993): 1152–53.

Вернуться

141

P. G. Devine, D. L. Hamilton, and T. M. Ostrom, *Social Cognition: Impact on Social Psychology* (San Diego: Academic Press, 1994).

Вернуться

142

H. Tafjel, *Human Groups and Social Categories: Studies in Social Psychology* (Cambridge: Cambridge University Press, 1981).

Вернуться

143

Словосочетание «цветные войны» характерно для Америки и может быть непонятно представителям других стран. В летних лагерях всем командам, участвующим в каких-либо соревнованиях, присваивается и на все время закрепляется «цвет», по которому эти команды различают.

Вернуться

144

M. Sherif, O. J. Harvey, B. J. White, W. R. Hood, and C. W. Sherif, *The Robbers Cave Experiment: Intergroup Conflict and Cooperation* (Middletown, Conn.: Wesleyan University Press, 1988).

Вернуться

145

W. Doise, *Groups and Individuals: Explanations in Social Psychology,* translated by Douglas Graham (Cambridge: Cambridge University Press, 1978).

Вернуться

146

Tafjel, *Human Groups and Social Categories*.

Вернуться

147

J. P. Forgas and K. Fiedler, “Us and Them: Mood Effects on Intergroup Discrimination,” *Journal of Personality and Social Psychology* 70 (1996): 28–40.

Вернуться

148

Devine et al., *Social Cognition*.

Вернуться

149

R. Fazio, J. Jackson, B. Dunton, and C. Williams, “Variability in Automatic Activation as an Unobtrusive Measure of Racial Attitudes: A Bona Fide Pipeline?” *Journal of Personality and Social Psychology* 69, no. 6 (1995): 1013–27.

Вернуться

150

Тенденция возлагать вину за трудности в большей мере на других людей и их скверный характер, а не на обстоятельства, которые являются причиной трудностей, была названа «когнитивным искажением» или «искажением соответствия». D. T. Gilbert and P. S. Malone, “The Correspondence Bias,” *Psychological Bulletin* 117, no. 1 (1995): 21–38.

Вернуться

151

Очень наглядный пример когнитивных искажений привел Эллиот Аронсон (Elliot Aronson). В 1951 году футбольный матч между Принстоном и Дартмутом назвали самым грубым и грязным в истории обоих университетов. Один из игроков команды Принстона, стопроцентный американец, подвергался нападениям сразу нескольких человек, грубым приемам и тычкам всякий раз, когда мяч оказывался у него. В конце концов он был вынужден покинуть поле со сломанным носом. Вскоре после этого команда Принстона стала вести себя по отношению к соперникам более агрессивно, в результате чего одного из игроков Дартмута вынесли со сломанной ногой с поля на носилках. В дополнение ко всему на игровом поле несколько раз вспыхивали кулачные драки, вызвавшие многочисленные травмы. E. Aronson, *The Social Animal*, 7th ed. (New York: W H. Freeman, 1995).

Во время психологического исследования Альберт Хасторф (Albert Hastorf) из Дартмута и Хэдли Кэнтрилл (Hadley Cantril) из Принстона показали записи этой игры некоторым студентам из обоих кампусов. Их попросили быть предельно объективными при просмотре и тщательно фиксировать на бумаге каждый случай нарушения правил, включая то, с чего он начался, и кто нес за него ответственность. Исследователи обнаружили огромную разницу в том, как игра воспринималась студентами в каждом университете. Все молодые люди были склонны рассматривать однокурсников как жертв неправомерных нарушений, а не как исполнителей актов агрессии. Еще выяснилось, что студенты из Принстона увидели вдвое больше нарушений со стороны игроков Дартмута, чем студенты из Дартмута. Авторы работы пришли к выводу, что способ, которым люди рассматривают и интерпретируют информацию, зависит от того, насколько глубоко они убеждены в справедливости определенного убеждения или правильность образа действий. A. Hastorf and H.Cantril, “They Saw a Game: A Case Study,” *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 49 (1954): 129–34.

Вернуться

152

Штрух и Шварц показали, как разжигание конфликта интересов может вызвать враждебность там, где раньше ее не было и в помине. Когда люди в определенной группе воспринимают ситуацию таким образом, что другая группа нарывается на конфликт, они затем проходят когнитивный цикл, рассматривая «чужаков» с негативной стороны – унижая, дегуманизируя и устанавливая психологические границы. Авторы применили данную теорию к инциденту в Иерусалиме, когда ультраортодоксальные евреи были переселены в район, где жили неортодоксальные евреи. Последние выразили свое

гневное отношение к этому, что приняло формы агрессивных действий, таких как организация бойкота магазинов, принадлежащих ультраортодоксам, и их «троллинг» путем нарочито громко звучащих радиоприемников. N. Struch and S.H. Schwartz, “Intergroup Aggression: Its Predictors and Distinctness from Ingroup Bias,” *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (1989): 364–73.

Вернуться

153

P. G. Devine, “Prejudice and Outgroup Perception,” in *Advanced Social Psychology*, ed. A. Tesser (New York: McGraw-Hill, 1994), pp. 467–524.

Вернуться

154

D. Maybury-Lewis and U. Alamagor, Eds., *The Attraction of Opposites: Thought and Society in the Dualistic Mode* (Ann Arbor: University of Michigan Press, 1989).

Вернуться

155

C. Lévi-Strauss, “Do Dual Organizations Exist?” In *Structural Anthropology* (New York: Basic Books, 1963).

Вернуться

156

M. Rokeach, *The Open and Closed Mind: Investigations into the Nature of Belief Systems and Personality Systems* (New York: Basic Books, 1960).

Вернуться

157

I. L. Janis, *Victims of Groupthink: A Psychological Study of Foreign Policy Decisions and Fiascoes* (Boston: Houghton Mifflin, 1982); C. McCauley, “The Nature of Social-Influence in Groupthink: Compliance and Internalization,” *Journal of Personality and Social Psychology* 57, no. 2 (1989): 250–60.

Вернуться

158

C. Strozier, *Apocalypse: On the Psychology of Fundamentalism in America* (Boston: Beacon Press, 1994).

Вернуться

159

R. Grossarth-Maticek, H. J. Eysenck, and H. Vetter, “The Causes and Cures of Prejudice: An Empirical Study of the Frustration-Aggression Hypothesis,” *Personality and Individual Differences* 10, no. 5 (1989): 547–58.

Вернуться

160

По-английски этот термин звучит Groupthink. Сравните с оруэлловским Doublethink = «двоемыслие», Crimethink = «мыслепреступление», Goodthink = «благомыслие», Oldthink = «старомыслие».

Вернуться

161

Эгоцентрическое мышление иностранных лидеров хорошо проиллюстрировал политолог Роберт Джервис. Он указал на то, что национальные лидеры склонны, не имея серьезных оснований, полагать, что иностранный руководитель предпринимает какие-либо действия в ответ на их собственные решения или для того, чтобы вызвать ответ на них. Так, многие американцы связывали распад Советского Союза с негативным воздействием на советскую экономику программы непомерных военных расходов президента Рональда Рейгана, а не с экономическими и структурными проблемами СССР, которые существовали до этого многие годы. Джервис подчеркивает один из неудачных аспектов данной эгоцентрической мысли: вера и убежденность лидера в том, что он являлся исключительной или главной причиной конкретного поведения других наций, ведет к преувеличенной уверенности в своей способности к сдерживанию. Полагая, что способен предотвратить агрессию или другое нежелательное развитие событий с помощью угроз наказания или возмездия, он не видит, что – как в случае с Советским Союзом – определяющие факторы того или иного развития событий часто являются внутренними, а не внешними. R. Jervis, *Perception and Misperception in International Politics* (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1976).

Вернуться

162

McCauley, “The Nature of Social-Influence in Groupthink.”

Вернуться

163

Иногда правительство действительно бывает тираническим, как, например, в Аргентине в 1976–1983 годах.

Вернуться

164

Weather Underground Organization, или Weathermen («Синоптики»), – леворадикальная боевая террористическая организация, действовавшая в США с 1969 по 1977 год. Была сформирована из радикального крыла движения Студентов за демократическое общество (SDS), выступавшего против войны во Вьетнаме.

Вернуться

165

The Order (другое название – Brüder Schweigen) – организация белых националистов, действовавшая в США с 1983 по 1984 год. Aryan Nations – американская неонацистская и антисемитская организация, основанная в 1970-х годах.

Вернуться

166

R. S. Robins and J. Post, *Political Paranoia: The Psychopolitics of Hatred* (New Haven, Conn.: Yale University Press, 1987).

Вернуться

167

Битва за Аламо – эпизод войны за независимость Техаса от Мексики, имевший место в 1836 году.

Вернуться

168

Так у автора. – *Примеч. ред*.

Вернуться

169

Патрисия Херст – внучка и наследница Уильяма Херста, американского миллиардера и газетного магната.

Вернуться

170

Там же.

Вернуться

171

W. Reich, ed., *The Origins of Terrorism: Psychologies, Ideologies, Theologies, States of Mind* (Cambridge: Press Syndicate of the University of Cambridge, 1990).

Вернуться

172

R. Hofstadter, *The Paranoid Style in American Politics and Other Essays* (New York: Vintage Books, 1967); Robins and Post, *Political Paranoia*.

Вернуться

173

Robins and Post, *Political Paranoia*.

Вернуться

174

Гуркхи – вооруженные формирования непальских добровольцев на службе у британской короны.

Вернуться

175

K. S. Stern, *A Force upon the Plain: The American Militia Movement and the Politics of Hate* (New York: Simon & Shuster, 1996).

Вернуться

176

R. Nisbett and D. Cohen, *Culture of Honor: The Psychology of Violence in the South* (Boulder, Colo.: Westview Press, 1996).

Вернуться

177

В 1996 году среднее количество убийств в США составляло 7,4 на 100 000 жителей. Следующими были Финляндия – 3,2, Франция – 1,1, Япония – 0,3 и Великобритания – 0,5. Двенадцать бывших рабовладельческих штатов старой Конфедерации вошли в первую двадцатку штатов по числу убийств, с лидерством Луизианы и показателем 17,5. Десять штатов с самым низким уровнем убийств находились в Новой Англии и на Северо-Западе. F. Butterfield, “Southern Curse: Why America's Murder Rate Is So High,” *New York Times*, July 26, 1998, pp. Dl, D16.

Вернуться

178

E. Anderson, “The Code of the Streets,” *Atlantic* (May 1994): 81–92.
Вернуться

179

K. A. Dodge, “Social Cognitive Mechanisms in the Development of Conduct Disorder and Depression,” *Annual Review of Psychology* 44 (1993): 559–84.
Вернуться

180

На русском языке это звучит так: «Теперь иди и порази Амалика [и Иерима] и истреби все, что у него; [не бери себе ничего у них, но уничтожь и предай заклятию все, что у него;] и не давай пощады ему, но предай смерти от мужа до жены, от отрока до грудного младенца, от вола до овцы, от верблюда до осла».
Вернуться

181

P. Du Preez, *Genocide: The Psychology of Mass Murder* (London and New York: Boyars/Bowerdean, 1994).
Вернуться

182

В некоторой степени похожие сценарии достаточно четко просматриваются во многих войнах, как будет указано в главе 11.
Вернуться

183

Война против группировок и фракций для достижения политических целей, например зачистка какой-то территории от коренного населения для ее освоения колонистами (например, Германия против народности гереро в Уганде в 1904 году), является «целесообразным геноцидом».
Вернуться

184

Du Preez, *Genocide*.
Вернуться

185

R. Hofstadter, *The Paranoid Style in American Politics and Other Essays* (New York: Vintage Books, 1967).

Вернуться

186

A. Bandura, B. Underwood, and M. E. Fromson, “Disinhibition of Aggression Through Diffusion of Responsibility and Dehumanization of Victims,” *Journal of Research in Personality* 9 (1975): 253–69.

Вернуться

187

H. Arendt, *Eichmann in Jerusalem: A Report on the Banality of Evil* (New York: Viking Press, 1963); F. Alford, “The Political Psychology of Evil,” *Political Psychology* 18, no. 1 (1997): 1–17.

Вернуться

188

D. Goldhagen, *Hitler’s Willing Executioners: Ordinary Germans and the Holocaust* (New York: Alfred A. Knopf, 1996); J. Weiss, *Ideology of Death: Why the Holocaust Happened in Germany* (Chicago: I. R. Dee, 1996); G. Fleming, *Hitler and the Final Solution* (1984; reprint, Berkeley: University of California Press, 1994).

Вернуться

189

N. Cohn, *Warrant for Genocide: The Myth of the Jewish World-Conspiracy and the Protocols of the Elders of Zion* (Chicago: Scholars Press, 1980).

Вернуться

190

Goldhagen, *Hitler’s Willing Executioners*; Weiss, *Ideology of Death*.

Вернуться

191

После Первой мировой войны перспектива прихода к власти в Берлине группы революционеров-коммунистов во главе с еврейкой Розой Люксембург и захват контроля над правительством в Баварии подобными же деятелями, среди которых было много евреев, усугубили и усилили страхи. Призрак еврейского господства стал еще более реальным, когда евреи начали играть важнейшие роли в левых муниципальных администрациях множества городов. Развязкой стала революция в Венгрии, которую возглавил еврей – Бела Кун. Weiss, *Ideology of Death*.

Вернуться

192

R. J. Lifton, *The Nazi Doctors: Medical Killing and the Psychology of Genocide* (New York: Basic Books, 1986), p. 16.
Вернуться

193

J. Glass, “Against the Indifference Hypothesis: The Holocaust and the Enthusiasts for Murder,” *Political Psychology* 18, no. 1 (1997): 142.
Вернуться

194

Quoted in D. LaCapra, *Representing the Holocaust: History, Theory, Trauma* (Ithaca, N.Y.: Cornell University Press, 1994), p. 109.
Вернуться

195

D. Chirot, *Modern Tyrants: The Power and Prevalence of Evil in Our Age* (New York: Free Press, 1994).
Вернуться

196

S. Keen, *Faces of the Enemy: Reflections of the Hostile Imagination* (San Francisco: Harper & Row, 1986).
Вернуться

197

Lifton, *The Nazi Doctors*.
Вернуться

198

Там же.
Вернуться

199

Arendt, *Eichmann in Jerusalem*.
Вернуться

200

Этот аргумент, являющийся выражением социально-психологической теории «ситуационизма», кажется, был поддержан в процессе «экспериментов послушания», разработанных и проведенных психологом из Йеля Стэнли Милграмом. В этих работах большинство добровольцев подчинялись инструкциям и командам, применяли к субъектам экспериментов все более болезненные ударные воздействия (которые в действительности были фальшивыми, «бутафорскими»). Несмотря на огромную разницу между условиями экспериментов и реальной обстановкой, складывающейся в контексте действительного, имевшего место геноцида, ученые-исследователи экстраполировали четкий вывод из своей работы: каждый, даже самый добропорядочный американец, может быть сподвигнут стоящими у власти фигурами на совершение антигуманных актов.

Недавние оценки методологии этих экспериментов заставляют сомневаться в их достоверности. Было показано, например, что подопытные субъекты не вводились в заблуждение мнимой, фальшивой природой «обманчивых» экспериментов, даже если они позже указывали, что это имело место. Они чаще догадывались и понимали цели экспериментов, чем полагали экспериментаторы. K. M. Taylor and J. A. Shepperd, “Probing Suspicion Among Participants in Deception Research,” *American Psychologist* 51, no. 8 (1996): 886–87.

Чтобы опровергнуть аргументы ситуационистов, Дэниэл Голдхаген предлагает когнитивное объяснение. Да, рядовые, «обычные» немцы в самом деле были исполнителями преступлений, но ими не обязательно двигала необходимость подчиняться приказам. Приказы соответствовали их идеологии геноцида. Они верили, что делали правильные вещи, уничтожая зловредных евреев. Топливом машины холокоста являлась идеология уничтожения, которая в том или ином виде присутствовала в общественном сознании десятилетиями и преобразовалась в императив убийства. То, что ощущали и воспринимали исполнители, было отфильтровано и интегрировано в их идеологию. То, что они совершали, логически вытекало из увиденного. Если они видели зло, должны были его устранить. Goldhagen, *Hitler’s Willing Executioners*.

Вернуться

201

Goldhagen, *Hitler’s Willing Executioners*; C. Browning, *The Path to Genocide* (Cambridge: Cambridge University Press, 1992), p. 142.

Вернуться

202

Не все менеджеры среднего звена, бюрократы или мелкие функционеры ненавидели евреев. И они сами не выступали за геноцид. Скорее просто были на самом низком уровне вовлечены в обдумывание разных процедур выполнения получаемых заданий – без размышлений о последствиях для всего народонаселения. Как указывал Браунинг, они находились в режиме ожидания знаков со стороны тех, кто принимал решения и

диктовал, что им делать: «Именно их восприимчивость к таким сигналам и скорость, с которой они присоединились к воплощению новой политики в жизнь, позволили без серьезного внутреннего сопротивления и без особой формальной координации появиться на свет концепции окончательного решения (еврейского вопроса)». Browning, *The Path to Genocide*, p. 143.

Вернуться

203

I. Kershaw, *The “Hitler Myth”: Image and Reality in the Third Reich* (Oxford: Clarendon Press, 1987).

Вернуться

204

J. P. Stern, *Hitler: The Führer and the People* (London: Fontana, 1975), p. 36.

Вернуться

205

Goldhagen, *Hitler’s Willing Executioners*.

Вернуться

206

Kershaw, *The “Hitler Myth”*.

Вернуться

207

Там же.

Вернуться

208

Объяснение, почему у Гитлера была такая заразительная ненависть к евреям, представляет собой огромный вызов для исследователей. Вполне возможно, что найти это объяснение невозможно. Доллерсхайм – деревушка в Австрии – «прародина» Гитлера, где потенциально могли бы находиться относящиеся к этому вопросу документы, была уничтожена во время Второй мировой войны. Разнообразные размышления и догадки об истоках его личностных особенностей тщательно обобщил Рон Розенбаум в книге «Explaining Hitler» (New York: Random House, 1998). Но и безотносительно истоков, доказательства того, что у Гитлера присутствовала ненависть к евреям, и он нес ответственность за «окончательное решение» убить их всех, неоспоримы.

Вернуться

209

Последнее заявление в политическом завещании Гитлера, продиктованное им 29 апреля 1945 года, за день до того, как он застрелился, звучит так: «Превыше всего я обязываю лидеров нации и тех, кто придет им на смену, неукоснительно придерживаться расовых законов и беспощадно сопротивляться отравителям всех людей – международному еврейству». Цитата по книге Флемига (Fleming) “*Hitler and the Final Solution,*” p. 188.

Вернуться

210

Там же.

Вернуться

211

E. A. Zillmer, M. Harrower, B. A. Ritzler, and R. P. Archer, “The Quest for the Nazi Personality,” *Psychological Record* 46, no. 2 (1996): 399–402.

Вернуться

212

Browning, *The Path to Genocide*; Goldhagen, *Hitler’s Willing Executioners*.

Вернуться

213

Там же.

Вернуться

214

Du Preez, *Genocide*.

Вернуться

215

Автор использует очень редко встречающееся слово politicide, которое – по аналогии с геноцидом – обозначает массовые убийства, но не по этническому или расовому признаку, как в случае геноцида, а в связи с принадлежностью к политической или общественной группе, классу.

Вернуться

216

Quoted in P. Hollander, “Revisiting the Banality of Evil: Political Violence in Communist Systems,” *Partisan Review* 64, no. 1 (1997): 56.

Вернуться

217

Там же.

Вернуться

218

Манихейство – религиозное учение, одной из основополагающих черт которого является дуализм бытия как борьбы абсолютно противоположных сил: света и тьмы, духа и материи, добра и зла и т. п.

Вернуться

219

J. W. Young, *Totalitarian Language: Orwell’s Newspeak and Its Nazi and Communist Antecedents* (Charlottesville: University Press of Virginia, 1991).

Вернуться

220

G. Orwell, *Nineteen Eighty-four* (New York: Harcourt, Brace & World, 1949).

Вернуться

221

H. Arendt, *The Origins of Totalitarianism* (New York: Harcourt Brace Jovanovich, 1973).

Вернуться

222

Chirot, *Modern Tyrants*.

Вернуться

223

J. H. Barkow, L. Cosmides, J. Toby, *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture* (Oxford: Oxford University Press, 1995).

Вернуться

224

T. C. Brock and A.H. Buss, «Effects of Justification for Aggression and Communication with the victim of Post-aggression Dissonance», *Journal of Abnormal and Social Psychology* 68, no. 4 (1964): 403–12. После совершения вредоносного акта обидчики или правонарушители гораздо легче и охотнее вспоминают о предполагаемых выгодах от этого акта, чем о наносимом в его результате вреде.

Вернуться

225

R. A. Hinde and H. E. Watson, *War, a Cruel Necessity?: The Bases of Institutionalized Violence* (New York: St. Martin's Press, 1995).

Вернуться

226

В отличие от предыдущих столкновений, военные руководители периода Вьетнамской войны потом не были избраны на высокие политические посты – возможно, из-за относительной непопулярности этой войны.

Вернуться

227

M. Eksteins, *Rites of Spring: The Great War and the Birth of the Modern Age* (Boston: Houghton Mifflin, 1989).

Вернуться

228

Такая гламурная картинка мгновенно исчезает, когда люди непосредственно сталкиваются с реалиями войны: разрушениями, болезнями, грязью фронтовых окопов, волнениями в войсках (во время Первой мировой войны) или восстаниями против призыва в армию (во время Гражданской войны в США).

Вернуться

229

Было отмечено, что у одной из народностей на Филиппинах развита система ценностей, в которой на первый план выходят щедрость и способность избегать конфликтов – и это несмотря на соседство с другими, очень воинственными племенами. Точно так же среди семаев в Малайзии проблемы, вызванные ревностью, воровством и супружеской неверностью, никогда не перерастали в насилие. N. Saunders, “Children of Mars” [review of *The Anthropology of War*], *New Scientist* 18 (1991): 51.

Вернуться

230

S. Kull, *Minds at War: Nuclear Reality and the Inner Conflict of Defense Policymakers* (New York: Basic Books, 1988), p. 307.

Вернуться

231

Некоторые авторы рассматривают более примитивные формы войн как результат культурного отбора, подчеркивая выгоды, которые извлекает из них группа: территории, воду, пропитание. Видимо, в некоторых сообществах перед тем, как ввязаться в войну, взвешивали и сравнивали ее издержки с потенциальными выгодами. Предводители, однако, имели возможность манипулировать агрессивными процессами, исходя из соображений борьбы за власть и престижа. N. Saunders, “Children of Mars”, p. 51.

Вернуться

232

S. Kull, M. Small, and J. D. Singer, *Resort to Arms: International and Civil Wars, 1816–1980* (Beverly Hills, Calif.: Sage Publications, 1982); L. F. Richardson, *Arms and Insecurity: A Mathematical Study of the Causes and Origins of War* (Pittsburgh: Boxwood Press, 1960).

Вернуться

233

P. Paret, *Clausewitz and the State: The Man, His Theories, and His Times* (Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1985), p. 398.

Вернуться

234

R. K. White, “Why Aggressors Lose,” *Political Psychology* 11 (1990): 227–42.

Вернуться

235

S. Freud, “Mourning and Melancholia,” *Essential Papers on Object Loss, Essential Papers in Psychoanalysis*, ed. Rita V. Frankiel (New York: New York University Press, 1994), pp. 38–51; K. Lorenz, *On Aggression* (New York: Routledge, 1966); D. Mortis, *The Naked Ape: A Zoologist’s Study of the Human Animal* (New York: McGraw-Hill, 1967).

Вернуться

236

R. Ardrey, *The Territorial Imperative: A Personal Inquiry into the Animal Origins of Property and Nations* (New York: Atheneum, 1966); Lorenz, *On Aggression*.

Вернуться

237

B. Ehrenreich, *Blood Rites: Origins and History of the Passions of War* (New York: Henry Holt & Co., 1997).

Вернуться

238

Hinde and Watson, *War, a Cruel Necessity*?

Вернуться

239

O. R. Holsti, *Crisis, Escalation, War* (Montreal: McGill-Queen’s University Press, 1972).

Вернуться

240

B. Tuchman, *Guns of August* (New York: Macmillan, 1962).

Вернуться

241

J. Haas, ed., *The Anthropology of War* (Cambridge: Cambridge University Press, 1990).

Вернуться

242

Политологи считают, что для выявления причин войны нужно проводить анализ как минимум на трех уровнях: системы международных отношений, подсистемы обстановки на национальном уровне и на уровне отдельных индивидуумов. По мнению Кеннета Уолца (Kenneth Waltz), фактор обстановки во всем мире, включая межгосударственные отношения (например, баланс сил), значительно более важен для понимания генезиса военных конфликтов, чем фактор психологии индивидуумов, вовлеченных в принятие соответствующих решений (непосредственный уровень). Внутренние процессы и проблемы национальных государств с их конкретными интересами, экономическими и политическими трениями находятся на промежуточном уровне. Как указывал Дэвид Зингер (David Singer), значение фактора психологических особенностей отдельных личностей недооценено и Уолцем, и многими другими политологами. Возможно, другие подходы к психологическому фактору индивидуумов смогут продемонстрировать, что они играют гораздо бóльшую роль . По крайней мере, в теории восприятие индивидуальных игроков на международной арене может влиять на принимаемые ими решения, а эти решения – на их психологию. K. Waltz, *Man, the State, and War: A Theoretical Analysis* (1959; reprint, New York: Columbia University Press, 1969); D. Singer, “International Conflict: Three levels of Analysis,” *World Politics* 12, no. 3 (1960): 453–61.

Накануне испано-американской войны военная лихорадка, распространившаяся среди населения и в Конгрессе (разжигаемая, по крайней мере, частично прессой), оказала огромное давление на президента Маккинли (McKinley), побуждая его объявить Испании войну. В случае Первой мировой войны дичайший военный энтузиазм масс способствовал тому, чтобы склонить к ней национальных лидеров. Более-менее удовлетворительные объяснения войны – или любых военных ударов – должны учитывать индивидуальные явления, такие как представления наций о себе, образы врага и т. п. Кроме того, очевидно, что играют роль межличностные факторы, такие как групповая эмпатия и реакции типа «мы-против-них». M. Eksteins, *Rites of Spring: The Great War and the Birth of the Modern Age* (Boston: Houghton Mifflin, 1989).

Вернуться

243

Eksteins, *Rites of Spring*.

Вернуться

244

Tuchman, *Guns of August*; Holsti, *Crisis, Escalation, War*.

Вернуться

245

Важно различать мышление, эмоции и мотивы людей, которые сражаются на войне, а также лидеров, которые их инициируют.

Роберт Джервис применил принципы когнитивной психологии и обработки информации в области принятия дипломатических решений. Он выдвинул ряд гипотез:

1. Система убеждений лидеров оказывает большее влияние на интерпретацию данных, когда присутствует любого рода двусмысленность.

2. Явным образом артикулированная уверенность в своих убеждениях тоже будет оказывать большее влияние на принимаемые решения.

3. Информация, которая значит одно для одной стороны, значит нечто иное для другой.

4. Сигналы с другой стороны воспринимаются так, чтобы они соответствовали собственным ожиданиям. Чем в большей степени «сигнал» соответствует системе убеждений, тем скорее он будет принят. Что еще важнее, он может быть искажен для получения ложного соответствия этой системе, даже если в действительности ничему не соответствует.

5. Лица, принимающие решения, апеллируют к историческим аналогиям или прошлому опыту, как если бы те являлись исключительно надежным способом для определения значения текущего события.

R. Jervis, *Perception and Misperception in International Politics* (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1976), p. 300.

Вернуться

246

S. Keen, *Faces of the Enemy: Reflections of the Hostile Imagination* (San Francisco: Harper & Row, 1986) – это подробный обзор, содержащий, в частности, пропагандистские плакаты войн XX века. См. также R. Rieber, *The Psychology of War and Peace: The Image of the Enemy* (New York: Plenum Press, 1991).

Вернуться

247

R. Wrangham and D. Peterson, *Demonic Males: Apes and the Origins of Human Violence* (Boston: Houghton Mifflin, 1996); J. Goodall, *Through a Window: Thirty Years with the Chimpanzees of Gombe* (Boston: Houghton Mifflin, 1992).

Вернуться

248

D. T. Gilbert and P. S. Malone, "The Correspondence Bias," *Psychological Bulletin* 117, no. 1 (1995): 21–38.

Вернуться

249

Keen, *Faces of the Enemy*.

Вернуться

250

D. Grossman, *On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society* (Boston: Little, Brown, 1995).

Вернуться

251

R. N. Lebow, *Between Peace and War* (Baltimore: Johns Hopkins University Press, 1981); M. S. Hirshberg, "The Self-perpetuating National Self-image: Cognitive Biases in Perceptions of International Interventions," *Political Psychology* 14 (1993): 77–98; N. Kaplowitz, "National Self-images, Perception of Enemies, and Conflict Strategies," *Political Psychology* 11 (1990): 39–82.

Вернуться

252

Lebow, *Between Peace and War*.

Вернуться

253

Там же.

Вернуться

254

R. K. White, *Fearful Warriors: A Psychological Profile of U. S. – Soviet Relations* (New York: Free Press, 1984).

Вернуться

255

Здесь автор допускает фактическую небрежность: этот инцидент имел место в 1983 году.

Вернуться

256

Там же.

Вернуться

257

Скорее всего, это тоже ошибка автора, поскольку советское руководство оценило данный инцидент не как несчастный случай и трагическую ошибку (неважно, значительно отклонившегося от курса экипажа лайнера или советских средств ПВО), а как сознательное пресечение намеренной провокации.

Вернуться

258

S. Feshbach, “Individual Aggression, National Attachment, and the Search for Peace,” *Aggressive Behavior* 13 (1986): 315–25.

Вернуться

259

Там же.

Вернуться

260

O. Nathan and H. Norden, *Einstein on Peace* (New York: Schocken Books, 1968).

Вернуться

261

P. C. Stern, “Nationalism as Reconstructed Altruism,” *Political Psychology* 17, no. 3 (1996): 569–72.
Вернуться

262

White, *Fearful Warriors*.
Вернуться

263

Очевидная фактическая ошибка автора, так как Наполеон III к этому году умер (в начале 1873 года). Франко-прусская война датируется 1870–1871 годами.
Вернуться

264

J. P. Stern, *Hitler: The Führer and the People* (London: Fontana, 1975).
Вернуться

265

E. Staub, *The Roots of Evil: The Origins of Genocide and Other Group Violence* (New York: Cambridge University Press, 1989).
Вернуться

266

R. Smoke, *War: Controlling Escalation* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1977).
Вернуться

267

Lebow, *Between Peace and War*.
Вернуться

268

V. Dedijer, *The Road to Sarajevo* (New York: Simon & Schuster, 1966).
Вернуться

269

White, *Fearful Warriors*.
Вернуться

270

G. Craig, “Making Way for Hitler” {review of *How War Came: The Immediate Origins of the Second World War, 1929–1939*}, *New York Review of Books*, October 12, 1989, pp. 11–12.
Вернуться

271

Dedijer, *The Road to Sarajevo*.
Вернуться

272

U. Bronfenbrenner, “The Mirror Image in Soviet-American Relations,” *Journal of Social Sciences* 17 (1961): 45–56.
Вернуться

273

S. Baron-Cohen, *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1997).
Вернуться

274

A. Fursenko and T. Naftali, *One Hell of a Gamble: The Secret History of the Cuban Missile Crisis* (New York: Norton, 1997).

Вернуться

275

White, *Fearful Warriors*.

Вернуться

276

Там же.

Вернуться

277

Там же; Lebow, *Between Peace and War*.

Вернуться

278

Holsti, *Crisis, Escalation, War*.

Вернуться

279

J. G. Stoessinger, *Why Nations Go to War* (New York: St. Martin’s Press, 1993).

Вернуться

280

G. H. Snyder and P. Diesing, eds., *Conflict Among Nations: Bargaining, Decision Making, and System Structure in International Crisis* (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1977).

Вернуться

281

L. F. Richardson, *Arms and Insecurity: A Mathematical Study of the Causes and Origins of War* (Pittsburgh: Boxwood Press, 1960); P. Paret, *Clausewitz and the State: The Man, His Theories, and His Times* (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1985), p. 398; Lebow, *Between Peace and War*.

Вернуться

282

A. J. P. Taylor, *Bismark: The Man and the Statesman* (New York: Alfred A. Knopf, 1955). Тэйлор отличается от других историков тем, что ставит под сомнение факт, будто Бисмарк намеревался спровоцировать войну с Францией.

Вернуться

283

O. Pflanze, *Bismarck and the Development of Germany*, 2nded., vol. 1 (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1963).

Вернуться

284

V. P. Gagnon, “Ethnic Nationalism and International Conflict: The Case of Serbia,” *International Security* 19, no. 3 (1995): 130–66.

Вернуться

285

Там же.

Вернуться

286

L. Silber and A. Little, *Yugoslavia: Death of a Nation* (New York: Penguin Books, 1996).

Вернуться

287

Keen, *Faces of the Enemy*.

Вернуться

288

N. Eisenberg and P. A. Miller, “The Relation of Empathy to Prosocial and Related Behaviors,” *Psychological Bulletin* 103 (1988): 324–44; N. Eisenberg and S. Mussen, *The Roots of Prosocial Behavior in Children* (New York: Cambridge University Press, 1989).

Вернуться

289

P. C. Stern, “Why Do People Sacrifice for Their Nations?” *Political Psychology* 16, no. 2 (1995): 217–35.

Вернуться

290

W. L. Calley, *Lieutenant Calley: His Own Story*, as told to John Sack (New York: Viking Press, 1970).

Вернуться

291

Там же.

Вернуться

292

R. Jervis, *Perception and Misperception in International Politics* (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1976), p. 300.

Вернуться

293

S. Orwell and I. Angus, eds., *An Age Like This: The Collected Essays, Journalism, and Letters of George Orwell,* Vol. I (New York: Harcourt, Brace & World, 1968).

Вернуться

294

Grossman, *On Killing*.

Вернуться

295

Там же.

Вернуться

296

. *Henry V*, act 4, scene 1, line 140 (Oxford edition).

Вернуться

297

A. Bandura, B. Underwood, and M. E. Fromson, “Disinhibition of Aggression Through Diffusion of Responsibility and Dehumanization of Victims,” *Journal of Research in Personality* 9 (1975): 253–69.

Вернуться

298

A. Kohn, *The Brighter Side of Human Nature: Altruism and Empathy in Everyday Life* (New York: Basic Books, 1990).

Вернуться

299

E. Staub, *The Roots of Evil: The Origins of Genocide and Other Group Violence* (New York: Cambridge University Press, 1989).

Вернуться

300

A. Bandura, B. Underwood, and M. E. Fromson, "Disinhibition of Aggression Through Diffusion of Responsibility and Dehumanization of Victims," *Journal of Research in Personality* 9 (1975): 253–69.

Вернуться

301

Существуют веские доказательства того, что альтруизм, щедрость и доброта являются аспектами человеческой природы, обусловленными биологией. Философ Эллиот Собер (Elliott Sober) и биолог Дэвид Слоун Уилсон нарисовали детальную картину альтруизма в животном мире. Приводимые ими примеры описывали жертвующих собой паразитов, социальных насекомых, а также случаи самопожертвования и альтруизма у людей. Чтобы показать, что альтруизм может быть результатом естественного отбора, авторы обращаются к теории «групповой селекции», согласно которой объектом эволюционного развития являются не столько отдельные особи, сколько их группы. Концепция группового отбора, отвергнутая много лет назад, сегодня, кажется, начинает играть важную роль в объяснении «просоциальных» моделей поведения. E. Sober and D. S. Wilson, *Unto Others: The Evolution and Psychology of Unselfish Behavior* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1998).

Вернуться

302

W. Ickes, ed., *Empathic Accuracy* (New York: Guilford Press, 1997).

Вернуться

303

R. Selman, *The Growth of Interpersonal Understanding: Developmental and Clinical Analyses* (New York: Academic Press, 1980).

Вернуться

304

R. N. Stromberg, *Redemption by War: Intellectuals and 1914* (Lawrence: Regents Press of Kansas, 1982).

Вернуться

305

Однако в некоторых чрезвычайных ситуациях автоматические рефлекторные интерпретации могут спасти жизнь, но их следует пересматривать, если в результате более глубокого анализа выясняется, что они преувеличены или некорректны.

Вернуться

306

I. E. Sigel, E. T. Stinson, and M. Kim, *Socialization of Cognition: The Distancing Model* (Hillsdale, N. J.: Erlbaum Associates, 1993).

Вернуться

307

A. Smith, *The Theory of Moral Sentiments* (1759; reprint, Oxford Clarendon Press, 1976).

Вернуться

308

Смит А. «Теория нравственных чувств», раздел I «О чувстве приличия», глава I «О симпатии» // https://librebook.me/the_theory_ of_moral_semtiments/vol2/1.

Вернуться

309

M. L. Hoffman, “Empathy and Justice Motivation,” *Empathy and Emotion* 14 (1990): 151–72.

Вернуться

310

E. Hatfield, J. Cacioppo, and R. Rapson, *Emotional Contagion* (Cambridge: Cambridge University Press, 1994), pp. 82–86.

Вернуться

311

C. Zahn-Waxler, E. M. Cummings, and R. Iannotti, eds., *Altruism and Agression: Biological and Social Origins* (New York: Cambridge University Press, 1986).

Вернуться

312

R. S. Lazarus, *Emotion and Adaptation* (New York: Oxford University Press, 1991).
Вернуться

313

D. Grossman, *On Killing: The Psychological Cost of Learning to Kill in War and Society* (Boston: Little, Brown, 1995).
Вернуться

314

См. также главу 11 с. 413. I. L. Janis, *Victims of Groupthink: A Psychological Study of Foreign Policy Decisions and Fiascos* (Boston: Houghton Mifflin, 1982).
Вернуться

315

M. Lerner, *The Belief in a Just World: A Fundamental Delusion* (New York: Plenum Press, 1980).
Вернуться

316

Несмотря на повальные извращения этой доктрины, нам необходимо иметь в виду, что искреннее недовольство может иметь место на самом деле; многие группы людей подвергаются гнету, эксплуатации, оскорблениям, и для них насилие является единственным способом решить эти проблемы.
Вернуться

317

Выглядит весьма вероятным, что концептуальная категория «Враг», даже будучи временно не наполнена конкретным содержанием и находясь в латентном состоянии, готова стать активированной и приобрести таковое содержание под воздействием какого-либо другого – или, вероятно, того же самого – антагониста.
Вернуться

318

A. Koestler, *The Ghost in the Machine* (1967; reprint, London: Pan Books, 1970).
Вернуться

319

Следует помнить, что книга была написана до крупнейшего теракта 11 сентября 2001 года. Поэтому здесь автор имеет в виду взрыв бомбы в подземном гараже нью-йоркского Всемирного торгового центра в 1993 году.

Вернуться

320

В 1986 году Слободан Милошевич создал у граждан образ «физического, политического, юридического и культурного геноцида» сербского населения Косова, проводимого этническими албанцами. Хотя только небольшое число проживавших в Косово членов сербского меньшинства погибли в ходе насильственных стычек с этническими албанцами, большинство живущих в Сербии сербов поверило в него. Идеи и призывы Милошевича вылились в массовые убийства в Боснии, которые осуществляли сербы, а также в разрушение косовских деревень в 1998 году. R. Cohen, “Blood Stains in the Balkans; No, It’s Not Just Fate,” *New York Times*, October 4, 1998, p. D1.

Вернуться

321

L. Kohlberg, *The Psychology of Moral Development: The Nature and Validity of Moral Stages* (San Francisco: Harper & Row, 1984).

Вернуться

322

C. Gilligan, *In a Different Voice: Psychological Theory and Women’s Development* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1982).

Вернуться

323

K. W. Cassidy, J. Y. Chu, and K. K. Dahlsgaard, “Preschoolers’ Ability to Adopt Justice and Care Orientations to Moral Dilemmas,” *Early Education and Development* 8 (1997): 419–34.

Вернуться

324

M. Sherif, O. J. Harvey, B. J. White, W. R. Hood, and C. W. Sherif, *The Robbers Cave Experiment: Intergroup Conflict and Cooperation* (Middletown, Conn.: Wesleyan University Press, 1988).

Вернуться

325

Kohn, *The Brighter Side of Human Nature*.
Вернуться

326

S. Oliner and P. Oliner, *The Altruistic Personality: Rescuers of Jews in Nazi Europe* (New York: Free Press; London: Collier Macmillan, 1988).
Вернуться

327

F. DeWaal, *Good Natured* (Cambridge, Mass.: Harvard Press, 1996).
Вернуться

328

J. Goodall, *Through a Window: Thirty Years with the Chimpanzees of Gombe* (Boston: Houghton Mifflin, 1992).
Вернуться

329

K. Hamilton, “The Winners; Newsmakers of 1996: Hero of the Year,” *Newsweek*, Winter 1997 special edition, p. 40.
Вернуться

330

M. Hunt, *The Compassionate Beast: The Scientific Inquiry into Human Altruism* (New York: Anchor Books/Doubleday, 1991).
Вернуться

331

Kohn, *The Brighter Side of Human Nature*.
Вернуться

332

N. Feshbach, “Empathy Training: A Field Study in Affective Education,” in *Aggression and Behavior Change: Biological and Social Processes*, ed. Seymour Feshbach and Adam Fraczek (New York Praeger, 1979), pp. 234–250; N. Feshbach, S. Feshbach, M. and M. Ballard-Campbell, *Learning to Care: Classroom Activities for Social and Affective Development* (Glenview, Ill.: Scott, Foresman, 1983).
Вернуться

333

L. Brothers, *Friday's Footprint: How Society Shapes the Human Mind* (Oxford: Oxford University Press, 1997).

Вернуться

334

Можно задаться важным вопросом о действенности разных когнитивных методик, описываемых в этой главе. За последние два десятилетия Р. Бек (R. Beck) и Е. Фернандес (E. Fernandez) провели 50 исследований, в ходе которых проанализировали результаты воздействия методов когнитивной психотерапии на 1640 пациентов, страдавших приступами гнева и злобы. Было обнаружено, что когнитивно-поведенческая терапия давала значение 0.70 для средней величины эффективности. Это значит, что, в среднем, индивидуум, прошедший курс такой терапии, лучше справлялся со своим гневом, чем 76 % тех, кто подобному воздействию не подвергался. Использованные в данных исследованиях методики в некоторой степени совпадают или перекликаются с рядом подходов, описанных в главе 8. Они, по большей мере, основывались на предложенной Новако (Novaco) адаптации тренинга Майхенбаума (Meichenbaum), который можно назвать «прививкой от стресса» и который первоначально был разработан для лечения тревожности. R. Beck and E. Fernandez, "Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Anger: A Meta Analysis," *Cognitive Therapy and Research* 22, no. 1 (1998): 63–74; R. W. Novaco, *Anger Control: The Development and Evaluation of an Experimental Treatment* (Lexington, Mass.: D. C. Heath, 1975); D. H. Meichenbaum, *Stress Inoculation Training* (New York: Pergamon Press, 1975). Также см. последние работы Эрика Далина (Eric Dahlen) и Джеффри Деффенбахера (Jerry Deffenbacher), «A Partial Component Analysis of Beck's Cognitive Therapy for the Treatment of General Anger», *Cognitive Therapy and Research* (in press).

Вернуться

335

A. T. Beck, "Thinking and Depression: Idiosyncratic Content and Cognitive Distortions," *Archives of General Psychiatry* 9 (1963): 324–33.

Вернуться

336

E. Jacobson, *Progressive Relaxation: A Physiological and Clinical Investigation of Muscular States and Their Significance in Psychology and Medical Practice* (1938; reprint, Chicago: University of Chicago Press, 1968).

Вернуться

337

S. Baron-Cohen, *Mindblindness: An Essay on Autism and Theory of Mind* (Cambridge, Mass.: MIT Press, 1995).

Вернуться

338

Зиллман подчеркивает роль возбуждения в развитии враждебности. Он рассматривает когницию и возбуждение как независимые, но способные влиять друг на друга. Когда индивидуум воспринимает ситуацию как угрожающую и глубоко, серьезно размышляет об этой угрозе или об оскорблении и о потенциальных способах ответа, он находится в состоянии крайнего возбуждения. С другой стороны, когда он оказывается в состоянии переосмыслить ситуацию или осознать существование смягчающих обстоятельств, стремление наказать обидчика ослабевает.

Как указывал Зиллман, простое обучение людей привычке хорошо подумать о потенциальной опасности, исходящей из кажущейся угрожающей ситуации и от каких-то людей, в общем случае недостаточно для снижения накала враждебности. Поэтому при проведении психотерапевтического сеанса важно воссоздать провокативные ситуации и учить пациентов концентрироваться на «горячих реакциях», а затем реконструировать их в голове во время будущих фрустраций. Было продемонстрировано, что этот метод особенно эффективен для снижения гневливости и уровня враждебности у родителей, которые склонны к жестокому обращению с детьми. D. Zillman, “Cognition-Excitation Interdependencies in Aggressive Behavior,” *Aggressive Behavior* 14 (1988); 51–64.

Вернуться

339

J. Bush, “Teaching Self-Risk Management to Violent Offenders,” in *What Works: Reducing Reoffending—Guidelines from Research and Practice*, ed. J. McGuire et al., Wiley Series in Offender Rehabilitation (Chichester, Eng.: Wiley, 1995), pp. 139–54.

Вернуться

340

A. Bandura, *Aggression: A Social Learning Analysis* (Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall, 1973).

Вернуться

341

J. D. Singer. “The Level-of-Analysis Problem in International Relations,” *The International System: Theoretical Essays*, eds. Klaus Knorr and Sidney Verba (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1961), pp. 77–92.

Вернуться

342

E. P. Green, J. Glaser, and A. Rich, “From Lynching to Gay Bashing: The Elusive Connection Between Economic Conditions and Hate Crimes,” *Journal of Personality and Social Psychology* 75 (1998): 109–20.

Вернуться

343

P. Kinderman and R. Bentall, “The Clinical Implications of a Psychological Model of Paranoia, in *Behaviour and Cognitive Therapy Today: Essays in Honour of Hans J. Eysenck*, ed. E. Sanavio (Oxford: Elsevier Press, 1998).

Вернуться

344

Модрис Экштайнс – канадский историк латышского происхождения. Книга «Rites of Spring» (дословный перевод – «Обряды весны», или «Весенние обряды») на русский язык не переведена.

Вернуться

345

M. Eksteins, *Rites of Spring: The Great War and the Birth of the Modern Age* (Boston: Houghton Mifflin, 1989), p. 159.

Вернуться

346

Одна из причин ожидания, что агрессивные импульсы сохранятся с течением времени, состоит в том, что когнитивное опосредование (то есть интерпретация, повторение и размышления о подстрекательстве) оправдывает и поддерживает их. L. Berkowitz “Frustration-Aggression Hypothesis: Examination and Reformulation,” Psychological Bulletin 106 (1989): 59–73. Показано, что индивидуальные различия в склонности к руминациям приводят к умеренной агрессивности. С другой стороны, Зиллманн представил доказательства того, что когниции могут уменьшить агрессию путем переоценки ситуации. D. Zillmann, “Cognition-Excitation Interdependencies in Aggressive Behavior,” *Aggressive Behavior* 14 (1988): 51–64.

Вернуться

347

A. T. Beck, *Love Is Never Enough* (New York: HarperCollins, 1988).

Вернуться

348

K. A. Dodge, “Social Cognitive Mechanisms in the Development of Conduct Disorder and Depression,” *Annual Review of Psychology* 44 (1993): 559–84.

Вернуться

349

J. A. Bargh, S. Chaiken, P. Raymond, and C. Hymes, “The Automatic Attitude Evaluation Effect: Unconditional Activation with a Pronunciation Task,” *Journal of Experimental Social Psychology* 32 (1996): 104–28.

Вернуться

350

C. I. Eckhardt, K. A. Barbour, and G. C. Davison, “Articulated Thoughts of Maritally Violent and Nonviolent Men During Anger Arousal,” *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 66, no. 2 (1998): 259–69; C. I. Eckhardt and M. Dye, “The Cognitive Characteristics of Maritally Violent Men: Theory and Evidence,” *Cognitive Therapy and Research* (in press).

Вернуться

351

C. Wickless and I. Kirsch, “Cognitive Correlates of Anger, Anxiety, and Sadness,” *Cognitive Therapy and Research* 12, no. 4 (1988): 367–77.

Вернуться

352

M. Chen and J. A. Bargh, “Nonconscious Behavioral Confirmation Processes: The Self-fulfilling Consequences of Automatic Stereotype Activation,” *Journal of Experimental Social Psychology* 33, no. 5 (1997): 541–60; Eckhardt and Dye, “The Cognitive Characteristics of Maritally Violent Men”; P. G. Devine, “Prejudice and Outgroup Perception,” in *Advanced Social Psychology*, ed. A. Tesser (New York: McGraw-Hill, 1994), pp. 69–81.

Вернуться

353

R. Beck and E. Fernandez, “Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Anger: A Meta-analysis,” *Cognitive Therapy and Research* 22, no. 1 (1998): 63–74.

Вернуться

354

D. Shapiro, K. K. Hui, M. E. Oakley, J. Pasic, and L. D. Jamner, “Reduction in Drug Requirements for Hypertension by Means of a Cognitive-Behavioral Intervention,” *American Journal of Hypertension* 10, no. 1 (1997): 9–17.

Вернуться

355

M. Whiteman, D. Fanshel, and J. Grundy, “Cognitive-Behavioral Intervention Aimed at Anger of Parents at Risk of Child Abuse,” *Social Work* 32, no. 6 (1987): 469–74.

Вернуться

356

Eckhardt, Barbour, and Davison, “Articulated Thoughts.”

Вернуться

357

K. R. Henning and B. C. Frueh, “Cognitive-Behavioral Treatment of Incarcerated Offenders: An Evaluation of the Vermont Department of Corrections’ Cognitive Self-change Program,” *Criminal Justice Behavior* 23, no. 4 (1996): 523–41.

Вернуться

358

E. A. Fabiano and R. R. Ross, *Time to Think* (Ottawa: T3 Associate, Training & Consulting, 1985).

Вернуться

359

K. A. Dodge, letter to author, October 1998.

Вернуться

360

E. Sober and D. S. Wilson, *Unto Others: The Evolution and Psychology of Unselfish Behavior* (Cambridge, Mass.: Harvard University Press, 1998).

Вернуться

361

R. Jervis, *Perception and Misperception in International Politics* (Princeton, N. J.: Princeton University Press, 1976); G. H. Snyder and P. Diesing, eds., *Conflict Among Nations: Bargaining, Decision Making, and System Structure in International Crisis* (Princeton, N.J.: Princeton

University Press, 1977); Y. Y. I. Vertzberger, *The World in Their Minds: Information Processing, Cognition, and Perception in Foreign Policy Decision-Making* (Stanford, Calif.: Stanford University Press, 1990); P. Tetlock, “Cognitive Style and Political Ideology,” *Journal of Personality and Social Psychology* 45 (1983): 118–25; R. K. White, *Nobody Wanted War* (New York: Doubleday, 1976).

Вернуться